

9月の予定献立表

令和4年8月31日発行

あおい保育園

日	曜日	昼食			果物	おやつ	
		主食	副食	食		(◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。	
1	金	🍚	● 豚肉の梅味噌焼き ◆ 切干大根の含め煮 ★ モロヘイヤと卵のすまし汁	豚肉・梅干し・マヨネーズ・味噌・キャベツ 切干大根・人参・さつま揚げ・しょう油・砂糖 卵・モロヘイヤ・じゃが芋・玉葱・いりこ・しょう油	バナナ オレンジ	アイスクリーム お茶 お菓子	牛乳
2	土	🍚	● チャーハン ◆ もやしのナムル ★ 水菜のすまし汁	焼き豚・卵・玉葱・葱・鶏ガラ・しょう油・ごま油 もやし・ほうれん草・人参・ごま・しょう油・ごま油 水菜・じゃが芋・玉葱・いりこ・しょう油	バナナ オレンジ	牛乳	牛乳
4	月	🍚	● 肉じゃが ◆ 三色ごま和え ★ もやしの味噌汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・しょう油・砂糖 小松菜・人参・キャベツ・ごま・しょう油 もやし・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・味噌	梨	◇ ピラフおにぎり お茶	牛乳
5	火	🍚	● 鮭フライタルソースかけ ◆ コーンサラダ ★ パンプキンスープ	鮭・小麦粉・卵・パン粉・卵・玉葱・パセリ・マヨネーズ・きゅうり コーン・キャベツ・小松菜・酢・サラダ油 かぼちゃ・じゃが芋・玉葱・牛乳・小麦粉・バター・コンソメ	オレンジ	◇ おからクッキー 牛乳	牛乳
6	水	🍚	● カレーライス ◆ 大豆といりこの甘辛和え ★ 麩のすまし汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・カレールー 大豆・いりこ・片栗粉・しょう油・砂糖 麩・玉葱・しめじ・わかめ・いりこ・しょう油	バナナ オレンジ	お菓子 牛乳	牛乳
7	木	🍜	● 冷やしとうめん ◆ 焼きししゃも ★ ごまネーズサラダ	そうめん・卵・ハム・きゅうり・かつお節・昆布・しょう油 ししゃも キャベツ・人参・ひじき・ちくわ・ごま・マヨネーズ・しょう油	オレンジ	◇ わかめおにぎり お茶	牛乳
8	金	🍚	● 鶏の塩焼き ◆ ミルクおから ★ トマトみそスープ	鶏肉・ほうれん草・もやし・海苔 おから・豚挽肉・玉葱・人参・葱・牛乳・チーズ・しょう油 卵・トマト・玉葱・葱・いりこ・しょう油	梨	♡ スイートポテトトースト 牛乳	牛乳
9	土	🍚	● 炊き込みご飯 ◆ ほうれん草のごま和え ★ 豚汁	鶏肉・ごぼう・人参・舞茸・しょう油 ほうれん草・キャベツ・人参・コーン・ごま・しょう油 豚肉・豆腐・さつまいも・大根・人参・葱・いりこ・味噌	バナナ オレンジ	お菓子 牛乳	牛乳
11	月	🍚	● ポークチャップ ◆ 大根のツナ和え ★ じゃが芋のすまし汁	豚肉・玉葱・ホールトマト・ケチャップ・キャベツ 大根・人参・小松菜・マグロの水煮・酢 じゃが芋・玉葱・しめじ・ほうれん草・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ 鮭おにぎり お茶	牛乳
12	火	🍲	● さんまの塩焼き ◆ マセドニアンサラダ ★ 豆腐の味噌汁	さんま・トマト じゃが芋・かぼちゃ・きゅうり・ウインナー・マヨネーズ 豆腐・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・味噌	梨	◇ ハートのシュガーパイ 牛乳	牛乳
13	水	🍜	● なすのミートスパゲティ ◆ グリーンサラダ ★ わかめスープ	スパゲティ・合挽肉・なす・玉葱・人参・ホールトマト・ケチャップ・コンソメ・粉チーズ キャベツ・水菜・ほうれん草・酢・サラダ油 わかめ・麩・玉葱・コーン・いりこ・しょう油	バナナ	◇ 十五穀梅おにぎり お茶	牛乳
14	木	🍚	● 豆腐の五目煮 ◆ 小松菜のごま和え ★ 卵とえのきスープ	豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・水菜・片栗粉・しょう油 小松菜・人参・もやし・ちくわ・ごま・しょう油 卵・玉葱・えのき茸・じゃが芋・いりこ・しょう油	梨	◇ 餃子ピザ 牛乳	牛乳
15	金	🍚	● 牛丼 ◆ 豆腐サラダ ★ なすの味噌汁	牛肉・玉葱・人参・しらたき・しょう油 豆腐・トマト・きゅうり・ひじき・酢・ごま油 なす・玉葱・しめじ・葱・いりこ・味噌	オレンジ	ヨーグルト ウエハース	牛乳
16	土	🍚	● エビピラフ ◆ コールスロー ★ 豆腐スープ	エビ・ベーコン・玉葱・人参・コーン・ピーマン・コンソメ・バター キャベツ・水菜・きゅうり・酢・サラダ油 豆腐・玉葱・小松菜・いりこ・しょう油	バナナ	お菓子 牛乳	牛乳
19	火	🍚	♡ 鮭とじゃが芋のみそマヨ焼き ◆ 納豆和え ★ 麩のすまし汁	鮭・じゃが芋・葱・味噌・マヨネーズ 納豆・ほうれん草・もやし・人参・海苔・かつお節・しょう油 麩・玉葱・水菜・卵・いりこ・しょう油	梨	◇ ほうしパン 牛乳	牛乳
20	水	🍜	● ちゃんぽん ◆ 大豆サラダ ★ 干草和え	中華麺・豚肉・エビ・イカ・あさり・キャベツ・玉葱・もやし・葱・鶏ガラ 水煮大豆・じゃが芋・きゅうり・ハム・マヨネーズ ほうれん草・人参・油揚げ・しょう油・砂糖	オレンジ	◇ 炊き込みおにぎり お茶	牛乳
21	木	🍲	● 豆腐の五目揚げ ◆ 切干大根の酢もの ★ さつま芋の味噌汁	豆腐・豚挽肉・ひじき・人参・ピーマン・卵・片栗粉・しょう油 切干大根・きゅうり・わかめ・人参・酢・砂糖 さつま芋・玉葱・しめじ・油揚げ・葱・いりこ・味噌	バナナ	◇ 誕生ケーキ 牛乳	牛乳
22	金	🍚	● 豚肉の生姜煮 ◆ 五目白和え ★ じゃが芋のすまし汁	豚肉・玉葱・しょう油・キャベツ 豆腐・ほうれん草・人参・しらたき・コーン・ごま・味噌・砂糖 じゃが芋・玉葱・卵・わかめ・いりこ・しょう油	梨	◇ おはぎ お茶	牛乳
25	月	🍚	● 筑前煮 ◆ キャベツのおかか和え ★ なめこの味噌汁	鶏肉・うずら卵・里芋・人参・ごぼう・れんこん・干し椎茸・しょう油・砂糖 キャベツ・人参・小松菜・かつお節・しょう油 豆腐・玉葱・なめこ・葱・いりこ・味噌	バナナ オレンジ	◇ ゆかりおにぎり お茶	牛乳
26	火	🍚	● さばの味噌煮 ◆ 春雨の酢もの ★ かきたま汁	さば・味噌・じゃが芋・青のり 春雨・ハム・もやし・わかめ・酢・砂糖 卵・玉葱・えのき茸・小松菜・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ アップルクッキー 牛乳	牛乳
27	水	🍜	● きつねうどん ◆ かぼちゃそぼろ煮 ★ ほうれん草の磯和え	うどん・油揚げ・かまぼこ・玉葱・人参・干し椎茸・葱・かつお節・昆布・しょう油 鶏挽肉・かぼちゃ・しょう油・砂糖 ほうれん草・もやし・人参・海苔・しょう油	梨	◇ たらこおにぎり お茶	牛乳
28	木	🍚	● マーボーなす ◆ 甘酢和え ★ ほうれん草とコーンのスープ	豆腐・豚挽肉・なす・玉葱・人参・干し椎茸・葱・片栗粉・味噌・鶏ガラ キャベツ・人参・わかめ・ごま・酢・砂糖 ほうれん草・玉葱・コーン・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ 焼き芋 牛乳	牛乳
29	金	🍚	● いがぐり風団子 ◆ 青梗菜のごま和え ★ 麩と卵のすまし汁	そうめん・鶏挽肉・豆腐・玉葱・卵・片栗粉 青梗菜・キャベツ・人参・ごま・しょう油 麩・卵・玉葱・じゃが芋・葱・いりこ・しょう油	バナナ オレンジ	お月見せりー せんべい	牛乳
30	土	🍚	● 三色丼 ◆ キャベツの磯和え ★ 豆腐とえのきすまし汁	鶏挽肉・卵・ほうれん草・しょう油 キャベツ・人参・もやし・海苔・しょう油 豆腐・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・しょう油	バナナ オレンジ	お菓子 牛乳	牛乳

※行事、材料の都合等により、献立を一部変更することがあります。

※今月の弁当日はありません。

今月の旬

なす・ピーマン・かぼちゃ・さつま芋・さんま・梨

