

ゆめっこ保育園 献立予定表 2024年9月

日	(月) 2	(火) 3	(水) 4	(木) 5	(金) 6	(土) 7	(月) 9	(火) 10	(水) 11	(木) 12	(金) 13	(土) 14	(火) 17	(水) 18
昼食	ごはん 五分付米 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 みりん 醤油 ミニトマト 無限キャベツ キャベツ ごま 青のり 塩 ごま油 みそ汁 大根 玉ねぎ みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 西京焼き からすがれい 白みそ みりん 人参の含め煮 人参 醤油 みりん もずく酢 きゅうり もやし みそ汁 大根 玉ねぎ みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さつまいもの 甘酢炒め 鶏もも肉 さつまいも 人参 玉ねぎ ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 片栗粉 みそ汁 ごま和え キャベツ チンゲン菜 わかめ みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆大根 合挽ミンチ 大根 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 片栗粉 人参 わかめ のり ごま カリカリサラダ キャベツ 人参 大根 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油 みそ汁 えのき もやし みそ 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 いわしの梅煮 いわし 梅干し みりん 醤油 人参 ごぼう 砂糖 ごま和え キャベツ ちよれぎサラダ キャベツ 人参 ごま油 みそ汁 わかめ のり ごま みそ 出汁(昆布・煮干)	牛丼 五分付米 牛肉 玉ねぎ しらたき 醤油 みりん チーズ 1 ブロッコリー塩ゆで ブロッコリー 春雨サラダ 春雨 キャベツ 人参 醤油 みそ汁 オリーブオイル 塩 スープ 玉ねぎ もやし 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏肉のみそチーズ焼き 鶏 玉ねぎ キャベツ みりん チーズ 1 ブロッコリー塩ゆで ブロッコリー 春雨サラダ 春雨 キャベツ 人参 醤油 みそ汁 オリーブオイル 塩 スープ 玉ねぎ もやし 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ちゃんちゃん焼き 鮭 玉ねぎ キャベツ みりん なす しめじ 味噌 みりん 砂糖 ごま油 みそ汁 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 醤油 みりん みそ汁 みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 なすのミートグラタン 合シチ 玉ねぎ 人参 なす しめじ トマト水煮 チーズ ケチャップ ソース ナムル トマトジュース ほうれん草 人参 もやし 醤油 みりん みそ汁 大根 キャベツ みりん みそ だし汁(昆布・煮干)	さつまいもごはん 五分付米 さつまいも みりん 塩 筑前煮 とりもも肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん たけのこ きぬさや こんにやく 砂糖 みりん 醤油 きゅうりと大根のひたひた みそ汁 白菜 白ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 魚の照り焼き アジ しょうゆ さとう みりん 刻みキャベツ キャベツ 人参 ひじきもやし のり ソース ひじき じゃがいも 人参 醤油 砂糖 味噌 みそ汁 白菜 白ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚肉 人参 もやし ほうれん草 にんにく 生姜 みりん 醤油 のり きゅうり わかめ ごま油 みそ汁 みそ みそ汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 いわしのフライ いわし 塩 パン粉 小麦粉 ブロッコリー塩ゆで ブロッコリー 酢の物 きゅうり わかめ ごま油 酢 醤油 人参 しょうゆ みりん みそ みそ汁 みそ みそ汁(昆布・煮干)	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 ハンバーグ 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 しょうゆ みりん 片栗粉 スバゲッティ スバゲッティ 人参 玉ねぎ きゅうり 小松菜 もやし 牛乳マヨネーズ (卵不使用です) ブロッコリー塩ゆで ブロッコリー ミントマト スープ 大根 チンゲン菜 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖	焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ かつお節 醤油 ごま油	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P	あんこクレープ 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 小豆 砂糖 塩	さつまいもブリッツ 小麦粉 さつまいも 砂糖 油 片栗粉	おたのしみ 小麦粉 砂糖 油 片栗粉	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター 焼きのり 醤油	青のりクラッカー 小麦粉 青のり 砂糖 塩 油	みそ焼きおにぎり 五分付米 みそ 醤油 みりん ごま	りんごゼリー 寒天 りんごジュース 砂糖	もちもちチーズパン 白玉粉 小麦粉 塩 牛乳 粉チーズ 油	おたのしみ	お月見だんご さつまいも だんご粉 もち粉 砂糖 小豆 きなこ (0.1歳は代替え)	ブルーベリースコーン 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 砂糖 バター ブルーベリー 牛乳
果物	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳

日	(木) 19	(金) 20	(土) 21	(火) 24	(水) 25	(木) 26	(金) 27	(土) 28	(月) 30
昼食	ごはん 五分付米 牛肉ときのこの オイスターソース炒め 牛肉 まいたけ しいたけ えりんぎ 玉ねぎ オイスターソース 醤油 みりん 塩 カロチンサラダ かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草 オリーブ油 酢 塩 スープ 大根 キャベツ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さばの味噌煮 さば 味噌 みりん しょうゆ 砂糖 生姜 ブロッコリー塩ゆで ブロッコリー 人参のきんぴら 人参 醤油 のり しめじ ねぎ 醤油 みりん ごま油 味噌汁 ちんげんさい 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しょうゆ みりん さとう 磯辺和え キャベツ 人参 醤油 のり 味噌汁 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 カレーのゆかり焼き カレー ゆかり 塩 ごぶき芋 じゃがいも 青のり ツナ和え キャベツ もやし 人参 ツナ 醤油 味噌汁 大根 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ みりん しょうが オイスターソース にんにく 生姜 ニラ納豆 納豆 ニラ 人参 醤油 かつお節 ごま油 ちんげんさい 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 チャプチェ 豚肉 春雨 ごぼう 人参 ほうれん草 みりん しょうが 醤油 塩 ごま油 おくら えのき 醤油 おくら えのき 醤油 スープ もやし 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭の紅葉焼き 鮭 にんじん 牛乳マヨネーズ 味噌 みりん ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 スープ ごま油 醤油 スープ もやし 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	鶏そぼろ丼 五分付米 鶏ひき肉 小松菜 玉ねぎ 人参 ごま油 片栗粉 みりん 塩 もやしのナムル もやし 人参 大根 醤油 ごま油 スープ キャベツ 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しらたき いんげん みりん 醤油 砂糖 おかかあえ 白菜 人参 えのき 醤油 かつお節 味噌汁 大根 わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	スノーボール 小麦粉 片栗粉 砂糖 さつまいも 油 粉糖	おにまん 小麦粉 砂糖 さつまいも ベーキングパウダー	おたのしみ	おはぎ もち米 五分付米 小豆 砂糖 きなこ	トマトホットケーキ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー トマトジュース 牛乳 油	黒糖寒天 寒天 黒糖 きな粉	そのまま スイートポテト さつまいも バター 砂糖	おたのしみ	さわやかクッキー 小麦粉 砂糖 バター さつまいも マーマレード
果物	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳

旧暦では7月から9月が、秋にあたり、8月15日の十五夜は「秋晴れ」の中で一番空が澄んで、月が美しく見える日」とされています。

今年の十五夜は9月17日です。
おやつに秋の収穫に感謝しながら、おいしくお団子を食べてほしいと思います。

食欲の秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。
こまめな水分補給やバランスの取れた食事をいただいて元気に乗り切りたいですね♪

運動会に向けての取り組みも始まります。
元気いっぱいにご覧のよう、しっかり食べてしっかり睡眠をとりますように。

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。
※ごはんは、五分付米です。
※17日はお月見です。
※18日はお誕生日会です。
※今月の果物はりんご・柑橘類を使用します。

