



平成28年



9月の予定献立表

希望の星保育園



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他	
1	木	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き オレンジ ピーマンの細切炒め かき卵汁	ミルク ポテトパンケーキ	ホキ 豚もも肉 卵 かつお節 ミルク ヨーグルト	ピーマン にんじん もやし みつば オレンジ 干しぶどう	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま じゃがいも 片栗粉 油 ホットケーキ パター はちみつ	しょうゆ みりん	
2	金	パン 鶏の塩麹焼き 黄桃缶 カラフルサラダ 南瓜のポターージュ	麦茶 わかめおにぎり	脱脂粉乳 卵 鶏もも肉 ハム 牛乳 ホップクリーム 鶏タン骨 しらす干し	きゅうり にんじん トウモロコシ かぼちゃ たまねぎ もも缶 わかめ	強力粉 グラニュー糖 パター 薄力粉 油 マカロニ 精白米 ごま油	塩麹 しょうゆ マヨネーズ	
3	土	くひあじゅーしい オレンジ 春雨のナムル キャベツの味噌汁	ミルク 焼きそば	豚もも肉 かつお節 煮干し 焼き竹輪 ミルク 豚ロース肉	しいたけ ひじき にんじん きゅうり もやし キャベツ たまねぎ ピーマン 青のり	精白米 はるさめ ごま油 中華めん 油	しょうゆ 酢 みそ	
5	月	キッズ ビビンバ わかめスープ りんご	ミルク ちりじゃこトースト	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 しらす干し パルメザン ミルク	根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな トマト わかめ えのきねぎ	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン	しょうゆ 酢 みりん	
6	火	胚芽ご飯 さばのカレーピカタ 伴三絲 オニオンスープ 梨	ミルク プルーン ココアちんすこう	さば 卵 かつお節 ベーコン 大豆 ミルク	きゅうり もやし にんじん たまねぎ バセリ 梨	精白米 精白粒 米粒麦 薄力粉 油 はるさめ ごま ごま油 薄力粉 片栗粉	しょうゆ 酢 みりん	
7	水	胚芽ご飯 擬製豆腐 パイン缶 五目きんぴら そうめん汁	麦茶 プリン クラッカー	沖縄豆腐 卵 すり身 かつお節 豚もも肉	にんじん なら ごぼう しいたけ しめじ みつば パイン缶	精白米 きび 米粒麦 油 こんにゃく 三温糖 ごま油 ごま そうめん	しょうゆ みりん	
8	木	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き オレンジ 人参シリシリ 油揚げのみそ汁	ミルク 南瓜パイ	ホキ 卵 かつお節 油揚げ ミルク	にんじん たまねぎ ピーマン こまつな オレンジ かぼちゃ	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま油 パター ぎょうざの皮	しょうゆ みお	
9	金	胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ りんご からし菜炒め 豆苗スープ	ミルク 小魚 ポーポー	鶏ひき肉 沖縄豆腐 かつお節 ベーコン ミルク	たまねぎ からし菜 もやし にんじん 豆苗 しめじ りんご	精白米 きび 米粒麦 油 パン粉 ごま 三温糖 ごま油 薄力粉 黒砂糖	しょうゆ 酢 みりん	
10	土	お赤飯 白身魚フライ 中味汁 切り干し炒め シークワサーゼリー	りんごジュース ホットケーキ	キングクリップ 卵 かつお節 豚中味 豚もも肉	たまねぎ 切り干し大根 にんじん 昆布 しいたけ りんごジュース	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 パン粉 油 こんにゃく ホットケーキ はちみつ	しょうゆ みりん	
12	月	もずく丼 豚汁 オレンジ トマトとおくらの酢醤油和え	ミルク マヨネーズパン	豚ひき肉 卵 しらす干し かつお節 豚かたロース ミルク 脱脂粉乳	もずく にんじん しょうがねぎ さやいんげん オクラ しいたけ きゅうり 大根 ごぼう トマト	ごま油 精白米 グラニュー糖 油 片栗粉 三温糖 こんにゃく 強力粉 パター	しょうゆ みそ 酢 マヨネーズ	
13	火	胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜サラダ レタスのみそ汁 梨	ミルク チーズ ボンデ・ドーナツ	紅鮭 ハム かつお節 ミルク 卵 チーズ	キャベツ にんじん かぼちゃ きゅうり レタス えのき 梨	精白米 きび 米粒麦 三温糖 マカロニ 油 ボンデ・ドーナツ	みそ マヨネーズ	
14	水	胚芽ご飯 マーボー豆腐 黄桃缶 胡瓜とわかめの酢の物 コンスープ	麦茶 りんご ぜんざい	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 ツナ缶 ベーコン いんげんまめ	根深ねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが 昆布 きゅうり わかめ コーン缶	精白米 きび 米粒麦 押麦 ごま油 三温糖 片栗粉 黒砂糖 白玉粉 じゃがいも	みそ 酢 しょうゆ	
15	木	9月生まれ 誕生会	りんごジュース ヨーグルトケーキ	お弁当をお願いします。サンプルを展示します。ご覧くださいね。				
16	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 つくだ煮 みそおにぎり	かまぼこ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり こまつな のり	沖縄そば 三温糖 精白米	しょうゆ 酢 みりん	
17	土	魚そぼろご飯 パパイア炒め すまし汁 オレンジ	ミルク シナモンロール	紅鮭 ツナ缶 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 脱脂粉乳 卵	にんじん ごぼう みつば ねぎ しょうが パパイア たまねぎ ピーマン えのき 干しぶどう	精白米 ごま油 三温糖 油 強力粉 パター グラニュー糖	しょうゆ みりん	
19	月	敬老の日						
20	火	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き パイン缶 切り干しサラダ しめじのみそ汁	麦茶 ごま団子	豚かたロース ツナ缶 かつお節 卵	たまねぎ しょうが にんじん 切り干し大根 きゅうり しめじ えのき パイン缶	精白米 きび 米粒麦 三温糖 油 さつまいも 白玉粉 ごま	しょうゆ みりん 酢	
21	水	胚芽ご飯 チキンのマーマレード煮 春雨サラダ ポテトスープ オレンジ	ミルク 南瓜マフィン	鶏手羽元 ツナ缶 かつお節 ベーコン ミルク 卵	マーマレードもやし きゅうり にんじん もずく たまねぎ ねぎ オレンジ かぼちゃ	精白米 きび 米粒麦 はるさめ 三温糖 ごま じゃがいも バター ホットケーキ粉	しょうゆ みりん 酢	
22	木	秋分の日						
23	金	スパゲティーミートソース きゃべつサラダ アーサ汁 梨	麦茶 鮭おにぎり	合挽き肉 豚レバー 紅鮭 かつお節 絹ごし豆腐	なす たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ コーン缶 セロリ あおさ ねぎ からし菜	スパゲッティ パター 三温糖 精白米 ごま ごま油 オリーブ油	ケチャップ 酢 みりん しょうゆ	
24	土	ごぼうピラフ きのこと麩のみそ汁 胡瓜とわかめの酢の物 オレンジ	ミルク ウインナードック	ベーコン しらす干し 卵 かつお節 ミルク ウインナー	ごぼう ピーマン きゅうり わかめ トマト しめじ えのき ねぎ オレンジ	精白米 ごま油 三温糖 焼きふ ホットケーキ 油	しょうゆ 酢 みりん	
26	月	タコライス マッシュポテト すまし汁 青切りみかん	麦茶 豆乳ゼリー バナナ	合挽き肉 チーズ 牛乳 かつお節 はんぺん 豆乳 ゼラチン ホップクリーム きな粉	たまねぎ にんじん レタス トマト バセリ しめじ ねぎ みかん バナナ	精白米 じゃがいも パター グラニュー糖 黒砂糖	チリソース ケチャップ しょうゆ	
27	火	胚芽ご飯 鮭のタンドリー風 みそ汁 コーンと胡瓜のサラダ パイン缶	豆乳 スイートポテト	紅鮭 ヨーグルト 煮干し 調製豆腐 卵 ホップクリーム	にんにく コーン缶 きゅうり レタス にんじん もやし わかめ パイン缶	精白米 きび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 親世ふ さつまいも パター	ケチャップ 酢 みりん しょうゆ	
28	水	胚芽ご飯 松風焼き りんご ひじき炒め とろろ昆布汁	ミルク 小魚 さつま芋クッキー	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 油揚げ 大豆 かつお節 ミルク 脱脂粉乳	たまねぎ ひじき キャベツ にんじん しいたけ なら 削り昆布 みつば りんご	精白米 きび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 こまらたき さつまいも 薄力粉 パター	しょうゆ みりん	
29	木	胚芽ご飯 さばのみそ煮 プルーン 大根と鶏の炒め煮 青梗菜のすまし汁	ミルク ピザパン	さば 鶏もも肉 かつお節 ミルク 卵 ツナ缶	しょうが 大根 にんじん えだまめ チンゲンサイ えのき ピーマン	精白米 きび 米粒麦 三温糖 こんにゃく ごま油 薄力粉 パター	みそ みりん しょうゆ ピザソース	
30	金	納豆ご飯 魚の甘酢あんかけ 梨 くーびりちー 冬瓜のみそ汁	麦茶 ひらやーちー	挽きわり納豆 豚ロース かつお節 鶏もも肉 ツナ缶 卵 ホキ	つくだ煮 ねぎ たまねぎ 昆布 しいたけ にんじん なら とうがん 梨 もずく	はいが精米 きび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 こんにゃく	ケチャップ 酢 みそ しょうゆ	

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。

