



# 9月のよていこんだて

2021年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 29 水	昼食	ごはん 魚の照り焼き ブロッコリーのごま和え 玉ねぎと油揚げのみそ汁	米 砂糖、片栗粉 ごま、砂糖	魚  油揚げ、わかめ、みそ	ブロッコリー、人参 玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	サーターアングー 牛乳	小麦粉、砂糖、油	卵 牛乳		ベーキングパウダー
2 16 30 木	昼食	ごはん 豆腐ボール 根菜サラダ 麩と小松菜のみそ汁	米 砂糖、片栗粉、油 砂糖 麩	豆腐、ひじき、卵  みそ	玉ねぎ、人参 れんこん、ごぼう、人参、きゅうり 玉ねぎ、小松菜	しょうゆ、みりん、酒 ポン酢、塩こしょう だしパック、煮干し
	午後おやつ	カルピスゼリー・くだもの 16日:ぼこぼこクッキー 牛乳	砂糖 小麦粉、砂糖、マーガリン	ゼラチン 卵 牛乳	くだもの	カルピス コーンフレーク
3 17 金	昼食	チキンカレーライス レモン風味サラダ	米、油 砂糖、油	鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、なす、バナナ、りんご キャベツ、ブロッコリー、人参、レモン汁	カレールウ、ソース 塩こしょう
	午後おやつ	さつまいものぜんざい 牛乳	さつまいも、砂糖	あずき 牛乳		塩
4 18 土	昼食	ちゃんぽんめん 豆腐チャンプルー	中華めん、油 砂糖、ごま油	豚肉 豆腐、かつお節	玉ねぎ、人参、白菜、もやし 玉ねぎ、人参、小松菜	シャンタン、塩こしょう しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう
	午後おやつ	菓子、牛乳		牛乳		菓子
6 月	昼食	ごはん 肉豆腐 なすのみそ汁	米 砂糖	豚肉、豆腐、かつお節 みそ	玉ねぎ、ごぼう、青ねぎ なす、玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ビスケット くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	ビスケット
7 21 火	昼食	パン 魚の香草パン粉焼き 小松菜のソテー かぼちゃのスープ	食パン、ジャム パン粉 砂糖、マーガリン 油	魚 ベーコン	パセリ、バジル 小松菜、人参、にんにく かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ	酒、塩こしょう コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも	牛乳		
8 22 水	昼食	ごはん 肉団子の中華スープ もやしのナムル	米 春雨、片栗粉、油 ごま、ごま油、砂糖	鶏ミンチ、鶏レバー、卵	玉ねぎ、人参、しめじ、白菜、しょうが もやし、人参、ほうれん草	シャンタン、塩こしょう、酒 しょうゆ、酢
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶、桃缶、りんご、バナナ	
9 木	昼食	ごはん 魚の梅煮 ひじきサラダ じゃがいものみそ汁	米 砂糖 マヨネーズ、砂糖 じゃがいも	魚 ひじき、ちくわ みそ	梅干し、しょうが 人参、ブロッコリー 玉ねぎ、青ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 塩こしょう だしパック、煮干し
	午後おやつ	ピザトースト 牛乳	食パン、コーン缶、砂糖、油	チーズ 牛乳	玉ねぎ、トマト缶	コンソメ、塩こしょう
10 金	昼食	和風スパゲッティ 厚揚げと小松菜のおろし和え もやしとたまごのコンソメスープ	スパゲッティ、油 砂糖 油	豚肉 厚揚げ 卵	玉ねぎ、人参、エリンギ、キャベツ、にんにく 小松菜、大根 もやし、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう しょうゆ、みりん、酒 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	五平もち 乳児:ゆかりおにかおにぎり 牛乳	米、もち米、ごま、砂糖 米	みそ かつお節 牛乳		みりん ゆかり
11 25 土	昼食	ピラフ 豆乳スープ くだもの	米、コーン缶、マーガリン、油	鶏肉 豆乳	玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、人参、白菜 くだもの	コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子、牛乳		牛乳		菓子
13 27 月	昼食	ごはん マカロニグラタン キャベツのみそ汁	米 マカロニ、パン粉、小麦粉、マーガリン、油	鶏肉、牛乳、スキムミルク、チーズ みそ	玉ねぎ、しめじ、ほうれん草 キャベツ、人参、えのき	コンソメ、塩こしょう だしパック、煮干し
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳		牛乳		コーンフレーク
14 火	昼食	焼きそば 豆腐のみそ汁	中華めん、油	豚肉、かつお節、青のり 豆腐、わかめ、みそ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ	ソース、塩こしょう だしパック、煮干し
	午後おやつ	ポップコーン、たこせん 牛乳	とうもろこし	牛乳		たこせん、塩
28 火	昼食	パン ポークビーンズ コンソメスープ くだもの	食パン、ジャム じゃがいも、砂糖、油 油	豚肉、鶏レバー、大豆水煮	玉ねぎ、なす、人参、トマト缶 玉ねぎ、人参、ほうれん草 くだもの	コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	お好み焼き粉	卵、豚ミンチ、かつお節 牛乳	キャベツ、青ねぎ	ソース

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

\*毎週月曜日・・・礼拝 毎週木曜日・・・体育あそび

\*9/24(金)お誕生会

メニュー:ケチャップライス、からあげ、春雨サラダ、豆腐と小松菜のスープ、くだもの (おやつ)ココアプリン、さつまいもスティック、牛乳