



# 9月のよていこんだて

## 2022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 木	昼食	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 金時豆煮 もずくのすまし汁	米 砂糖 砂糖 麩	魚、みそ 金時豆 もずく	キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ 玉ねぎ	みりん、酒、塩こしょう 塩 昆布、だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	大学いも (29日:焼きいも) 牛乳	さつまいも、黒ごま、片栗粉、砂糖、油 さつまいも	牛乳		しょうゆ
2 16 金	昼食	チキンカレーライス ブロッコリーとたまごのサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、油 マヨネーズ、砂糖、油	鶏肉 卵、ツナ缶	玉ねぎ、人参、小松菜、りんご、バナナ、にんにく ブロッコリー、人参	カレールー、ソース 酢、塩こしょう
	午後おやつ	ピザトースト 牛乳	食パン、コーン缶、砂糖	チーズ 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、トマト缶	コンソメ、塩こしょう
3 17 土	昼食	和風スパゲッティ コンソメスープ	スパゲッティ、砂糖、片栗粉、油 油	ツナ缶 大豆水煮	玉ねぎ、ほうれん草、しめじ 玉ねぎ、かぼちゃ	しょうゆ、酒、みりん コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
5 月	昼食	雑穀ごはん チャプチェ 豆腐のみそ汁	米、雑穀米 春雨、ごま、砂糖、ごま油	豚肉 豆腐、わかめ、みそ	玉ねぎ、人参、ニラ、パプリカ、にんにく、しょうが 玉ねぎ	塩 しょうゆ、酒、みりん、塩こしょう 煮干し、だしパック
	午後おやつ	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
6 20 火	昼食	パン スパニッシュオムレツ りんごサラダ オニオンスープ	食パン、ジャム じゃがいも、砂糖、油 砂糖、油 油	卵、合い挽きミンチ、チーズ	玉ねぎ、ピーマン キャベツ、人参、きゅうり、りんご 玉ねぎ、人参、パセリ	ケチャップ、コンソメ、酒、塩こしょう 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	チヂミ 牛乳	ごま、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ、人参、ニラ	しょうゆ、酢
7 21 水	昼食	ごはん 魚の西京焼き 青菜のポン酢和え かきたま汁	米 砂糖 砂糖	魚、白みそ 卵	ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、ねぎ	酒 ポン酢 昆布、だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	わらびもち (乳児:きなこマカロニ) 牛乳	わらびもち粉、砂糖 マカロニ、砂糖	きなこ きなこ 牛乳		塩 塩
8 22 木	昼食	ごはん 鶏肉のおろし煮 高野豆腐の煮物 麩と小松菜みそ汁	米 片栗粉 砂糖 麩	鶏肉 高野豆腐 みそ	大根、ねぎ 人参、しいたけ、いんげん 小松菜、玉ねぎ	だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ほうじ茶クッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳		茶葉、ベーキングパウダー
9 金	昼食	ちゃんぽん麺 キャベツの塩昆布和え	中華めん、油 ごま油	豚肉 塩昆布	白菜、玉ねぎ、人参、きくらげ、えのき キャベツ、人参	シャンタン、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう しょうゆ
	午後おやつ	いなり寿司 牛乳	米、ごま、砂糖	いなり揚げ、ちりめんじゃこ 牛乳	人参、しいたけ	酢、塩
10 24 土	昼食	鶏丼 みそ汁	米、麩、砂糖、片栗粉	鶏肉 みそ	玉ねぎ、えのき もやし、玉ねぎ、人参	しょうゆ、みりん、酒 だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
12 26 月	昼食	ごはん 肉豆腐 かぼちゃのみそ汁	米 砂糖、油	豚肉、豆腐、かつお節 みそ	玉ねぎ、ごぼう、ねぎ かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	しょうゆ、酒、みりん 煮干し、だしパック
	午後おやつ	芋けんぴ くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	芋けんぴ
13 27 火	昼食	パン 魚のフライ 青菜のソテー 豆乳スープ	食パン、ジャム 小麦粉、パン粉、油 砂糖、マーガリン、油 じゃがいも、油	魚、卵 豆乳	ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、人参	ソース、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	きなこおはぎ 牛乳	米、もち米、砂糖	きなこ、小豆 牛乳		塩
14 28 水	昼食	ごはん 肉団子のみそスープ ひじきサラダ	米 片栗粉 コーン缶、砂糖、油	鶏ミンチ、鶏レバー、卵、みそ ひじき	玉ねぎ、人参、もやし、白菜、しめじ、しょうが 人参、ブロッコリー、れんこん	煮干し、だしパック、酒 酢、しょうゆ、塩こしょう
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	りんご、もも缶、みかん缶	ゼラチン

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 体育あそび・・・9/13(火)、22(木)、27(火)

\*9/30(金) お誕生日会 メニュー:ケチャップライス、からあげ、フレンチサラダ、かぼちゃのポタージュスープ、くだもの <おやつ>ココアプリン、ビスケット、牛乳