



9月のよていこんだて

2023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 金	昼食	三色ごはん きゅうりのゆかり和え キャベツのみそ汁	米、砂糖、片栗粉、油	鶏ミンチ 油揚げ、みそ	人参、いんげん、しょうが きゅうり キャベツ、人参	しょうゆ、みりん、酒、塩 ゆかり、塩 だしパック、煮干し
	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		ほうじ茶葉
15 29 金	昼食	ハヤシライス 和風サラダ	米、じゃがいも、マーガリン、油 砂糖	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、小松菜、リンゴ、バナナ、にんにく、トマト缶 キャベツ、人参、ブロッコリー	ハヤシルウ、ケチャップ、ソース、コンソメ、塩 青じそドレッシング
	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		ほうじ茶葉
2 16 30 土	昼食	焼きそば 豆腐の中華スープ	中華めん、油	豚肉 豆腐、わかめ	もやし、小松菜、人参 玉ねぎ	ソース、塩こしょう シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
4 月	昼食	ごはん チャプチェ たまごのみそ汁	米 春雨、砂糖、ごま油	豚肉 卵、わかめ、みそ	玉ねぎ、人参、にら、パプリカ、にんにく、しょうが 玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	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、くだもの
5 19 火	昼食	パン 魚の香草焼き レモン風味サラダ かぼちやの豆乳スープ	食パン、ジャム パン粉、マーガリン 砂糖、油 油	魚 かにかま 豆乳	パセリ、バジル キャベツ、人参、きゅうり、レモン汁 かぼちや、玉ねぎ、れんこん	酒、塩こしょう 塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	梅おかかおにぎり 牛乳	米	かつお節 牛乳	梅干し	しょうゆ、みりん
6 20 水	昼食	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 厚揚げと小松菜煮 さつまいものみそ汁	米 マヨネーズ、小麦粉 砂糖 さつまいも	鶏肉 厚揚げ みそ	小松菜 玉ねぎ、青ねぎ	塩こしょう、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ、人参、にら	しょうゆ、酢
7 21 木	昼食	ごはん 魚のカレー風味揚げ 青菜のポン酢和え もずくのみそ汁	米 砂糖、片栗粉、油 砂糖	魚 もずく、みそ	しょうが ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、水菜	カレー粉、塩、酒 ポン酢 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ポテトのチーズ焼き 牛乳	じゃがいも	チーズ 牛乳	パセリ	塩こしょう
8 22 金	昼食	冷やしうどん 豆腐チャンプルー	うどん ごま油、砂糖	ささみ、いなり揚げ 豆腐、ツナ缶	きゅうり、プチトマト 玉ねぎ、人参、チンゲン菜	花かつお、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩 シャンタン、しょうゆ、酒、塩こしょう
	午後おやつ	フローズンヨーグルト (乳児:みかんヨーグルト)	砂糖 砂糖	ヨーグルト、生クリーム ヨーグルト	みかん缶 みかん缶、バナナ	
9 土	昼食	ピラフ ポトフ くだもの	米、マーガリン、コーン缶 じゃがいも、油	鶏肉 ポークピッツ	玉ねぎ、ピーマン キャベツ、人参 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
11 25 月	昼食	ごはん ホイコーロー 豆腐のすまし汁	米 砂糖	豚肉、みそ、赤みそ 豆腐	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、しょうが 玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒 だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク	牛乳		
12 26 火	昼食	パン なすとトマトのグラタン スパゲッティサラダ オニオンスープ	食パン、ジャム じゃがいも、パン粉、砂糖、油 サラダスパゲッティ、マヨネーズ、コーン缶 油	合挽きミンチ、鶏レバー、チーズ	なす、玉ねぎ、トマト缶、しょうが キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ、人参、パセリ	酒、コンソメ、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	黒糖サターアンダギー 牛乳	小麦粉、黒糖、砂糖、油	卵 牛乳		ベーキングパウダー
13 27 水	昼食	雑穀ごはん 魚の塩焼き 切干大根のサラダ 白菜のみそ汁	米、雑穀米 砂糖、ごま油	魚 大豆水煮 油揚げ、みそ	切干大根、人参、小松菜 白菜、人参	塩 酒、塩 しょうゆ、酢 だしパック、煮干し
	午後おやつ	カルピスゼリー くだもの 牛乳	砂糖	ゼラチン 牛乳	くだもの	カルピス
28 木	昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしときゅうりの酢の物 麩とほうれん草のみそ汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖 麩	鶏肉 わかめ みそ	もやし、きゅうり 玉ねぎ、ほうれん草	しょうゆ、みりん、酒 酢、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	大学いも 牛乳	さつまいも、黒ごま、砂糖、片栗粉、油	牛乳		酢、しょうゆ

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・・・5日(火)、12日(火)、21日(木)、27日(水)

*9/14(木)お誕生会 メニュー:ケチャップライス、からあげ、フレンチサラダ、かぼちやのポタージュ、くだもの (おやつ)ココアプリン、ビスケット