



# 9月のよていこんだて

## 2024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
2 30 月	昼食	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 青菜のポン酢和え 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 ちりめんじゃこ みそ	ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ	酒、塩こしょう ポン酢 だしパック、煮干し
	午後おやつ	わらびもち 乳児:きなこマカロニ 牛乳	わらび餅粉、砂糖 マカロニ、砂糖	きなこ きなこ 牛乳		塩 塩
3 17 火	昼食	ごはん 魚の南蛮漬け 具だくさんみそ汁	米 てんぷら粉、砂糖、油	魚 豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ キャベツ、人参、ごぼう	しょうゆ、酢、酒、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	せんべい チーズ 牛乳		チーズ 牛乳		せんべい
4 18 水	昼食	パン 肉団子の豆乳スープ 春雨サラダ くだもの	食パン、ジャム 小麦粉、マーガリン、片栗粉、油 春雨、砂糖、ごま、ごま油	鶏ミンチ、卵、豆乳、スキムミルク ハム	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ きゅうり、人参 くだもの	コンソメ、塩こしょう しょうゆ、酢
	午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	米	鮭 牛乳		塩
5 19 木	昼食	ごはん 魚のみそ煮 もやしときゅうりの酢の物 麩と小松菜のすまし汁	米 砂糖 砂糖 麩	魚、みそ わかめ	しょうが もやし、きゅうり 玉ねぎ、小松菜	しょうゆ、みりん、酒 酢、塩 だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩
	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
6 金	昼食	焼きそば ワンタンスープ	中華めん、油 ワンタンの皮、油	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ、チンゲン菜、えのき	ソース、塩こしょう シャンタン
	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	
7 21 土	昼食	マーボー丼 ほうれん草の磯和え	米、砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖	豆腐、豚ミンチ、赤みそ のり	玉ねぎ、なす ほうれん草、人参	シャンタン、酒、塩こしょう しょうゆ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
9 月	昼食	ごはん 豆腐ボール ささみとブロッコリーのおかか和え なすのみそ汁	米 砂糖、片栗粉、油 砂糖	豆腐、卵、ひじき ささみ、かつお節 油揚げ、みそ	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、人参 なす、玉ねぎ	しょうゆ、塩、酒 しょうゆ 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
10 24 火	昼食	親子丼 切干大根サラダ かぼちゃのみそ汁	米、麩、砂糖、片栗粉 ごま油、砂糖	鶏肉、卵 ちくわ みそ	玉ねぎ、青ねぎ 切干大根、きゅうり、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、酢 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
11 25 水	昼食	パン 魚のムニエル 青菜のソテー ミネストローネ	食パン、ジャム 小麦粉、マーガリン コーン缶、マーガリン マカロニ、砂糖、油	魚 ベーコン	ほうれん草、小松菜、人参、エリンギ 玉ねぎ、人参、トマト缶	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	大学いも 牛乳	さつまいも、砂糖、黒ごま、片栗粉、油	牛乳		しょうゆ
12 26 木	昼食	ごはん 鶏肉のレモン煮 ひじきのビタミンサラダ 厚揚げのみそ汁	米 砂糖、片栗粉 コーン缶、砂糖、油	鶏肉 ひじき、大豆水煮 厚揚げ、みそ	レモン汁 人参、パプリカ、ほうれん草 玉ねぎ、青ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう しょうゆ、酢、みりん、だしパック だしパック、煮干し
	午後おやつ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、ごま油	ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ、人参、ニラ	しょうゆ、酢、塩
13 27 金	昼食	ハヤシライス コールスローサラダ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、砂糖	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、トマト缶、バナナ、りんご、にんにく キャベツ、人参、きゅうり	ハヤシルウ、ケチャップ、ソース、酒 酢、塩こしょう
	午後おやつ	黒糖バナナ蒸しパン 牛乳	小麦粉、黒糖、油	牛乳	バナナ	ベーキングパウダー
14 28 土	昼食	肉うどん ブロッコリーの塩こんぶ和え	うどん、砂糖 ごま油	豚肉 塩こんぶ	玉ねぎ ブロッコリー、人参	しょうゆ、みりん、酒、だしパック 塩
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子

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・・・12日(木)、19日(木)、26日(木)

\* 9/20(金)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、かぼちゃのポタージュ、くだもの (おやつ)ココアプリン、ビスケット