

# 9月の予定献立表

南風原はなその保育園

平成29年9月

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 金	胚芽ロールパン クリームシチュー ウインナー きゅうりとトマトのサラダ フルーツ	ゆかりおにぎり 小魚 ミルク	鮭 牛乳 ウインナー シーチキン 煮干し 脱脂粉乳	胚芽ロールパン じゃがいも 米	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり トマト コーン バナナ	16 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	サブレ ミルク	丸かまぼこ 三枚肉 脱脂粉乳	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ
2 土	 <h2 style="font-size: 2em;">お招き会</h2>					18 月	 <h2 style="font-size: 2em;">敬老の日</h2>				
4 月	ご飯 みそ汁(麩、わかめ) すき焼き風煮物 きゅうりのおかか和え 納豆 フルーツ	手天ぶら 小魚 ミルク	みそ 牛肉 島豆腐 しらす干し 糸かつお 納豆 卵 煮干し 脱脂粉乳	米 おつゆ しらす干し 三温糖 さつまいも 小麦粉	わかめ はくさい 長ねぎ パクチョイ にんじん きゅうり オレンジ	19 火	ハヤシライス ブロッコリーのおかか和え フルーツ ミルク	ポテトフライ 小魚 ミルク	牛肉 しらす干し 糸かつお 脱脂粉乳 煮干し 脱脂粉乳 牛乳	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト ブロッコリー バナナ
5 火	協力願い(お弁当)	タンナファクルー 小魚 ミルク	煮干し 脱脂粉乳			20 水	ご飯 ゆし豆腐 白身魚のムニエル ポテトサラダ わかめ納豆 オクラ納豆 フルーツ	ココアケーキ 小魚 飲むヨーグルト	ゆし豆腐 カラスガレイ 卵 納豆 牛乳 煮干し 脱脂粉乳	米 小麦粉 マカロニ じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ ミックス 三温糖	ねぎ にんじん きゅうり りんご オクラ オレンジ
6 水	もずく丼 そうめん汁 きゅうりのごま和え フルーツ	ミルク蒸しパン 小魚 ミルク	豚ひき肉 みそ 卵 牛乳 煮干し 脱脂粉乳	米 そうめん 三温糖 片栗粉 ホットケーキ ミックス	もずく にんじん オクラ コーン ねぎ きゅうり バナナ レーズン	21 木	野菜あんかけうどん ゆで卵 ごぼうサラダ フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 ミルク	豚肉 イカ なると 卵 シーチキン 煮干し 脱脂粉乳	うどん 片栗粉 マヨネーズ 黒ゴマ 米	はくさい にんじん ほうれんそう 長ねぎ たけのこ しいたけ ごぼう きゅうり ぶどう
7 木	ご飯 みそ汁(なめこ、長ネギ) 鯖の竜田揚げ 大根の和え物 オクラ納豆 フルーツ	ハムチーズサンド 小魚 飲むヨーグルト	さば シーチキン 納豆 ローズハム チーズ 煮干し 脱脂粉乳	米 片栗粉 食パン 三温糖	なめこ 長ねぎ だいこん にんじん わかめ オクラ オレンジ きゅうり	22 金	タコライス コンソメスープ フルーツ	クリームパン 小魚 ミルク	牛ひき肉 チーズ 煮干し 脱脂粉乳	米	たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト キャベツ トマト はくさい コーン バナナ
8 金	お弁当会 (年長キャンプ)	ホーボー 小魚 ミルク	卵 煮干し 脱脂粉乳	小麦粉 粉黒糖		23 土	 <h2 style="font-size: 2em;">秋分の日</h2>				
9 土	ポークカレー 塩もみきゅうり フルーツ ミルク	せんべい ミルク	グーヤー 脱脂粉乳	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり バナナ	25 月	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	スティック菓子 小魚 ミルク	卵 ロースハム 豆腐 チーズ 脱脂粉乳 煮干し 脱脂粉乳	中華麺 三温糖 小麦粉 黒ゴマ	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ
11 月	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	魚天ぶら 小魚 ミルク	卵 ロースハム 豆腐 チーズ めかじき 煮干し 脱脂粉乳	中華麺 小麦粉	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ	26 火	ドライカレー きのこスープ 塩もみきゅうり フルーツ	スイートポテト 小魚 ミルク	豚ひき肉 水煮大豆 脱脂粉乳 卵 煮干し 脱脂粉乳	米 さつまいも 三温糖	たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト えのき まいだけ キャベツ きゅうり バナナ
12 火	ご飯 わかめスープ 鶏肉の酢豚風 もやしのナムル フルーツ	くずもち 小魚 ミルク	とりもも きな粉 煮干し 脱脂粉乳	米 白ごま 片栗粉 三温糖 芋くず 粉黒糖	わかめ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ もやし ほうれんそう オレンジ	27 水	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ きゅうりの和え物 納豆 フルーツ	チーズ蒸しパン 小魚 ミルク	みそ 豆腐 とりもも ちくわ シーチキン 納豆 ソーセイジ 煮干し 脱脂粉乳	米 おつゆ こんにやく じゃがいも	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん きゅうり オレンジ
13 水	ご飯 チキンスープ 野菜入り卵焼き キャベツのマヨ和え 納豆 フルーツ	ホットケーキ 小魚 ミルク	とりもも 卵 しらす干し ロースハム シーチキン 納豆 牛乳 煮干し 脱脂粉乳	米 片栗粉 マヨネーズ ホットケーキ ミックス	コーン 長ネギ マッシュルーム たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれんそう キャベツ オレンジ	28 木	チキンライス わかめスープ 鮭フライ ひじきサラダ フルーツ	ウインナーパイ 小魚 飲むヨーグルト	とりもも 鮭 卵 かにかま 水煮大豆 チーズ 牛乳 煮干し 脱脂粉乳	米 白ごま 小麦粉 パン粉 マヨネーズ ホットケーキ ミックス 三温糖	たまねぎ ピーマン にんじん コーン わかめ ひじき きゅうり もやし ぶどう
14 木	炊き込みご飯(ツナ) 中身汁 豆腐チャンプルー 塩もみ白菜 フルーツ	フレンチトースト 小魚 飲むヨーグルト	シーチキン 中身 豆腐 シーチキン 牛乳 卵 煮干し 脱脂粉乳	米 こんにやく 食パン 三温糖	にんじん しいたけ ひじき ねぎ キャベツ にんじん ピーマン はくさい バナナ	29 金	赤飯 イナムドゥチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう いんげんのごま和え フルーツ	フルーツサンド 小魚 ミルク	グーヤー かまぼこ 豆腐 ちくわ ホイップ 煮干し 脱脂粉乳	黒米 米 こんにやく 三温糖 黒ゴマ 食パン 三温糖	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん いんげん バナナ みかん 黄桃
15 金	ご飯 すまし汁(とうふ、わかめ) 鯖のみそ煮 人参しりしり スライストマト フルーツ	砂糖天ぶら 小魚 ミルク	豆腐 さば みそ かまぼこ 卵 煮干し 脱脂粉乳	米 三温糖 小麦粉	わかめ にんじん たまねぎ にら トマト オレンジ	30 土	チキンカレー 塩もみきゅうり フルーツ ミルク	クラッカー ミルク	とりもも 脱脂粉乳	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり バナナ

- あか … 血や肉、骨をつくる
- きいろ … 力や熱となる
- みどり … 体の調子を整える

※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

