




9月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和元年9月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、小麦)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
2月	ご飯 みそ汁(なめこ、わかめ) ゴーヤチャンプルー きゅうりのおかか和え オクラ納豆 フルーツ	ソーセージ天ぷら 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 島豆腐 豚肉 卵 しらす干し 糸かつお 納豆 ソーセージ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 小麦粉 油	なめこ わかめ ゴーヤ たまねぎ にんじん もやし オクラ オレンジ 青のり
3火	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	豆腐スコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	卵 ロースハム 島豆腐 チーズ 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	中華麺 ごま油 油 ホットケーキ ミックス マーガリン 三温糖	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ
4水	ご飯 みそ汁(豆腐、へちま) 白身魚フライ 切干大根のサラダ 納豆 フルーツ	ぜんざい 小魚 麦茶	島豆腐 みそ 白身魚 卵 シーチキン 納豆 金時豆 いりこ	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ごま油 白ごま 押麦 粉黒糖	へちま たまねぎ 切干だいこん にんじん きゅうり オレンジ
5木	麦ご飯 みそ汁(豆腐、えのき) 照り焼きチキン 人参しりしり きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	揚げパン 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 鶏肉 卵 シーチキン しらす干し きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 三温糖 片栗粉 超熟ロール 油	えのき にんじん たまねぎ にら きゅうり バナナ
6金	ピピンパ丼 中華スープ スライストマト フルーツ	南瓜天ぷら 小魚 麦茶	牛肉 卵 いりこ	米 三温糖 ごま油 白ごま 片栗粉 小麦粉 油	にんじん もやし ごまつな わかめ トマト オレンジ かぼちゃ
7土	 お招き会				
9月	ご飯 みそ汁(長ねぎ、油揚げ) 豚レバーもやし炒め キャベツのマヨ和え オクラ納豆 フルーツ	ざくざくクッキー 小魚 ミルク 脱脂乳	油揚げ みそ 豚レバー シーチキン 納豆 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 マヨネーズ マーガリン 小麦粉 三温糖 コーンフレーク	長ねぎ にんじん たまねぎ もやし にら キャベツ コーン オクラ バナナ
10火	三色丼 ゆし豆腐 スライストマト フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ミンチ 卵 ゆし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 油 ごま油 じゃがいも	ほうれんそう ねぎ トマト オレンジ
11水	手ご飯 みそ汁(豆腐、冬瓜) 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草の和え物 フルーツ	小松菜ケーキ 小魚 飲むヨーグルト	島豆腐 みそ 鮭 しらす干し 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 さつまいも 黒ゴマ マヨネーズ ごま油 ホットケーキ ミックス 三温糖 油	とうがん たまねぎ 青のり ほうれんそう トマト しめじ バナナ ごまつな
12木	あわご飯 みそ汁(大根、ねぎ) トンカツ 貝だくさんサラダ 納豆 フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚ヒレ肉 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちぎび 小麦粉 パン粉 油 三温糖 黒ゴマ さつまいも	だいこん ねぎ わかめ トマト もやし きゅうり にんじん たまねぎ オレンジ
13金	 お弁当会				
14土	チキンカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー 麦茶	鶏肉	米 じゃがいも 白ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース わかめ きゅうり バナナ
16月	 振替休日				

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
17火	もずく丼(夏) みそ汁(豆腐、へちま) 塩ごまきゅうり フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 島豆腐 みそ 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 白ごま ごま油 粉黒糖 ホットケーキ ミックス	もずく にんじん ピーマン オクラ コーン へちま きゅうり バナナ
18水	ご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 きゅうりの甘酢漬け フルーツ	お芋ムース 小魚 麦茶	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ 牛乳 いりこ	米 小麦粉 油 三温糖	だいこん ねぎ ひじき にんじん いんげん 油揚げ きゅうり オレンジ
19木	タコライス みそ汁(豆腐、なめこ) フルーツ	たまごサンド 小魚 飲むヨーグルト	牛ひき肉 チーズ 島豆腐 みそ 卵 いりこ 脱脂粉乳	米 食パン マーガリン マヨネーズ 三温糖	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 なめこ バナナ きゅうり
20金	麦ご飯 みそ汁(鮭、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	スティック菓子 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 卵 脱脂粉乳 いりこ 牛乳	米 押麦 おつゆ鮭 板こんにやく じゃがいも マーガリン 小麦粉 三温糖 油 黒ゴマ	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん いんげん オレンジ
21土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	せんべい 麦茶	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ
23月	 振替休日				
24火	あわご飯 ゆし豆腐 鯖のみそ煮 もやしのナムル オクラ納豆 フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	ゆし豆腐 さば みそ 納豆 いりこ	米 もちぎび 三温糖 ごま油 白ごま さつまいも 小麦粉 油	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん オクラ バナナ
25水	ご飯 みそ汁(玉葱、南瓜) クープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	マフィン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 三枚肉 島豆腐 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 切りこんにやく 三温糖 ホットケーキ ミックス マーガリン	かぼちゃ たまねぎ 刻み昆布 切干だいこん にんじん ほうれんそう オレンジ
26木	ご飯 みそ汁(油揚げ、わかめ) 焼肉 ポテトサラダ 納豆 フルーツ	鮭ラスク 小魚 飲むヨーグルト	油揚げ みそ 豚肉 卵 納豆 いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ おつゆ鮭 マーガリン	わかめ にんじん きゅうり りんご バナナ
27金	 お誕生会				
27金	黒米ご飯 イナムドッチ、揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	フルーツサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	グーヤ かまぼこ 島豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン 生クリーム いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 黒米 切りこんにやく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 食パン	しいたけ だけのご ごぼう にんじん きゅうり オレンジ みかん缶 黄桃缶
28土	牛丼 みそ汁(鮭、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ 麦茶	牛肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ鮭	たまねぎ ごまつな にんじん わかめ きゅうり バナナ
30月	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	ワインナーパイ 小魚 ミルク 脱脂乳	卵 ロースハム 島豆腐 チーズ ソーセージ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	中華麺 ごま油 油	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ 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。
※おやつ(脱脂乳)はつぼみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。

●食事のマナー

・食事の時間は楽しくなるものですが、お友達とふざけ合ったり、ごちそう口に食べ物が入ったまま大声でおしゃべりをしてしまうと、一緒に食べている人に迷惑がかかることがあります。マナーを守ることで、食事を作ってくれる人への感謝の気持ちも育まれます。食器の持ち方や食するときの姿勢、おはしの使い方など、家族団らんの中で確認しながら、食事のマナーを守って楽しく食事ができるといいですね!

