



9月の献立表



令和元年9月発行
上府保育園

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
	ご飯 肉豆腐 [牛肉、豆腐、人参、大根、いんげん、糸こんにゃく、しめじ、醤油、砂糖] ひじきのごま和え [ひじき、小松菜、人参、醤油、砂糖] わかめのすまし汁 [わかめ、えのき、玉葱、塩、醤油、コーン、昆布] 果物 カルピスゼリー [カルピス、寒天、白桃] おやつ ウエハース	ご飯 魚の梅煮 [サバ、生姜、梅干し、砂糖、酒、みりん、醤油、トマト] ブロッコリーのコーンとえ [ブロッコリー、人参、醤油、コーン] 南瓜の味噌汁 [南瓜、えのき、人参、玉葱、葱、いりこ、味噌] 果物 マカロニアンパン [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖] 牛乳	ご飯 鶏肉のムニエル [鶏肉、小麦粉、オリーブ油、にんにく、こしょう、塩、キャベツ] きんぴらごぼう [ごぼう、人参、こんにゃく、ごま、砂糖、醤油、ごま油] ほうれん草スープ [ほうれん草、しめじ、人参、鶏がらだし、塩、玉葱、水煮あさり] 果物 メロンパン [ロールパン、ミックス粉、レモン、バター、砂糖] 牛乳	みそちゃんぽん [中華麺、人参、豚肉、醤油、キャベツ、にんにく、もやし、かまぼこ、鶏がらだし、砂糖、味噌、えび、絹さや、ごま油、さくらげ、干し椎茸] 南瓜のそぼろ煮 [南瓜、豚ミンチ、砂糖、醤油] ブロッコリーの酢の物 [きゅうり、人参、砂糖、酢、ブロッコリー、しらす干し、水菜] おやつ 鮭のにぎり [米、鮭フレーク] チーズ	ご飯 揚げ出し豆腐 [豆腐、片栗粉、大根、油、みりん、砂糖、葱、醤油] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、のり、醤油] チンゲン菜のすまし汁 [玉葱、人参、チンゲン菜、油揚げ、いりこ、塩、醤油] おやつ 甘納豆蒸しケーキ [ミックス粉、牛乳、甘納豆、卵、抹茶、スキムミルク] 牛乳	チキンライス [米、鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、塩、コンソメ、こしょう、バター] もやしスープ [白菜、もやし、しめじ、わかめ、鶏がらだし、醤油] 果物 菓子 牛乳
	焼うどん [うどん、豚肉、玉葱、油、干し椎茸、キャベツ、人参、かまぼこ、みりん、醤油、ピーマン、かつお節] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、ツナ、醤油、ごま、マヨネーズ、スキムミルク] あさりのスープ [水煮あさり、人参、しめじ、玉葱、醤油、鶏がらだし、塩] 果物 カララルおにぎり [米、ゆかり粉、青のり、塩、鮭フレーク] おやつ チーズ	ご飯 魚のごま味噌焼き [サバ、味噌、砂糖、みりん、醤油、ごま] ひじき煮 [ひじき、人参、こんにゃく、さつま揚げ、砂糖、醤油、みりん、いんげん] きのこのすまし汁 [さつま芋、玉葱、椎茸、塩、えのき、しめじ、葱、醤油、いりこ] 果物 ピザトースト [食パン、玉葱、ピーマン、ベーコン、チーズ、人参、ケチャップ、コーン] 牛乳	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、片栗粉] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、マヨネーズ、塩、スキムミルク、ウインナー] 卵豆腐のすまし汁 [卵豆腐、えのき、玉葱、葱、昆布、塩、醤油] おやつ ごぼうチップス [ごぼう、片栗粉、塩、醤油、油] 牛乳	マーボー丼 [米、豆腐、合ミンチ、葱、玉葱、人参、生姜、味噌、砂糖、片栗粉、ごま油、醤油、にんにく、干し椎茸] 春雨の酢の物 [春雨、きゅうり、人参、酢、ごま、ごま油、砂糖、醤油] 白菜スープ [白菜、玉葱、人参、醤油、コーン、塩、鶏がらだし] 果物 牛乳 ウエハース	ご飯 鶏肉と高野豆腐の卵焼き [鶏肉、ピーマン、玉葱、酒、高野豆腐、卵、砂糖、醤油、人参、油] 小松菜のごま和え [小松菜、人参、もやし、ごま、醤油] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉葱、しめじ、葱、人参、いりこ、味噌] おやつ お月見三色団子 [白玉粉、南瓜、豆腐、塩、あんこ、きな粉、砂糖] 牛乳	カレーピラフ [米、エビ、ウインナー、塩、人参、玉葱、グリーンピース、こしょう、鶏がらだし、カレー粉] オニオンスープ [玉葱、えのき、パセリ、人参、鶏がらだし、塩、じゃが芋] 果物 菓子 牛乳
	敬老の日 	わかめご飯 [米、押し麦、わかめふりかけ] 鶏肉のさっぱり煮 [鶏肉、生姜、にんにく、酢、醤油、酒、砂糖] キャベツの磯和え [キャベツ、人参、のり、ほうれん草、醤油] 玉葱の味噌汁 [玉葱、えのき、油揚げ、葱、大根、人参、いりこ、味噌] おやつ みかんゼリー [みかん、寒天、砂糖、オレンジジュース] ウエハース	ご飯 サクカツ [鮭、塩、バター、パン粉、天ぷら粉、ブロッコリー、こしょう、ソース] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、砂糖、レズン、酢、みかん、塩] コンソメスープ [玉葱、人参、えのき、塩、じゃが芋、グリーンピース、コンソメ、水煮あさり] 果物 ホットドッグ [ロールパン、キャベツ、ウインナー、ケチャップ] 牛乳	ご飯 豆腐のナゲット [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、卵、人参、生姜、塩、こしょう、片栗粉、油、スキムミルク] 即席和え [キャベツ、小松菜、人参、醤油、塩] 春雨スープ [春雨、人参、もやし、醤油、しめじ、鶏がらだし、塩、葱] 果物 アップルパイ [パイ生地、りんご] 牛乳	あんかけ焼きそば [中華麺、豚肉、白菜、玉葱、人参、ピーマン、干し椎茸、ごま油、醤油、塩、こしょう、片栗粉、鶏がらだし、イカ、筍、にんにく] ブロッコリーの小魚和え [ブロッコリー、人参、醤油、しらす干し] 大根のすまし汁 [大根、玉葱、えのき、醤油、塩、いりこ、葱] おやつ おぼき [米、もち米、あんこ、砂糖、きな粉、塩] 牛乳	ひじきご飯 [米、ひじき、ごぼう、人参、鶏肉、干し椎茸、油揚げ、しらす干し、薄口醤油] 貝だくさん汁 [ごぼう、人参、玉葱、葱、しめじ、いりこ、醤油、塩] 果物 菓子 牛乳
	秋分の日 	三色丼 [米、鶏ミンチ、生姜、醤油、人参、ほうれん草、砂糖、刻みのみ、人参、酒] さつま芋の煮物 [さつま芋、刻み昆布、砂糖、醤油] きのこスープ [豆腐、えのき、しめじ、塩、鶏がらだし、チンゲン菜、醤油] おやつ チーズケーキ [クリームチーズ、レモン、卵、生クリーム、砂糖、小麦粉]	ご飯 中華風冷奴 [豆腐、きゅうり、トマト、ツナ、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油、わかめ] 小松菜のコーンとえ [小松菜、人参、コーン、ごま、醤油] にら卵スープ [玉葱、にら、春雨、人参、塩、醤油、鶏がらだし、卵] 果物 きな粉ラスク [食パン、マーガリン、砂糖、きな粉] 牛乳	ゆかりご飯 [米、押し麦、ゆかり粉] 魚の塩焼き [鮭、塩、トマト] ひじきマリネ [ひじき、きゅうり、もやし、人参、酢、砂糖、醤油] キャベツの味噌汁 [厚揚げ、キャベツ、玉葱、葱、いりこ、味噌] おやつ 黒糖ケーキ [ミックス粉、黒糖、牛乳、卵、バナナ、バター、スキムミルク] 牛乳	ご飯 ポークビーンズ [豚肉、水煮大豆、人参、油、玉葱、じゃが芋、トマト缶、ケチャップ、醤油、砂糖、塩] スパゲティサラダ [スパゲティ、チーズ、人参、きゅうり、オリーブ油、塩] わかめスープ [わかめ、白菜、コーン、塩、人参、鶏がらだし、しめじ] おやつ フローズンヨーグルト [みかん、パイナップル、白桃、生クリーム、ヨーグルト、黄桃、砂糖] ウエハース	運動会 
	中華丼 [米、豚肉、イカ、白菜、塩、玉葱、人参、干し椎茸、筍、ピーマン、ごま油、生姜、にんにく、コンソメ、醤油、片栗粉] キャベツの梅和え [もやし、キャベツ、人参、梅干し、醤油] 中華スープ [豆腐、えのき、わかめ、塩、人参、鶏がらだし、醤油] 果物 おやつ ミキサーパン [ミックス粉、ウインナー、塩、玉葱、コーン、パセリ、油、卵、チーズ、牛乳、トマト] 牛乳	<div style="text-align: center;">  <p>旬の食べ物 りんご</p> <p>「ペクチン」たっぷり!</p> </div> <p>バラ科の植物で、やや寒く湿気の少ないところで作られる果物です。「ペクチン」は少ないけれども、「ペクチン」というものがたくさん含まれているので、おなかの調子よくなるといわれています。生で食べるほか、アップルパイ、焼きりんご、さつまいもとりんごの重ね煮などにとるとおいしいですよ。生で食べるときは、うすい塩水につけると色の変わることがありません。</p>				