



9月の献立表

令和3年9月

みのり保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
				1		2		3		4	
				もち麦ごはん 豚肉じゃが 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ キャベツのごま和え キャベツ、きゅうり、ちりめんじゃこ なめこのみそ汁 なめこ、玉ねぎ、豆腐、ねぎ 菓子 牛乳			とり天 鶏むね肉、小麦粉、(付 トマト) マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、キャベツ、ツナ 白菜スープ 白菜、干しシイタケ、春雨、人参 ココア牛乳もち			バトウのカレームニエル バトウ、カレー粉、(付 かぼちゃ) 小松菜の磯和え 小松菜、もやし、人参、もみり ミネストロンスープ じゃが芋、玉ねぎ、人参、トマト 果物 ごぼうクッキー 牛乳	
6		7		8		9		10		11	
ちゃんぽん めん、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、いんげん 鮭の塩焼き 鮭、(付)スティックきゅうり	高野豆腐ハンバーグ 合いびき肉、高野豆腐、(付)ピーマンソテー 小松菜のツナ和え 小松菜、人参、ツナ しめじのすまし汁 しめじ、玉ねぎ、人参、わかめ	鮭ときのご焼き 鮭、えのき、しめじ、玉ねぎ 大豆サラダ 大豆水煮、じゃが芋、きゅうり、人参 春雨スープ 春雨、もやし、ニラ 果物 菓子 牛乳	さばのみそ煮 さば、みそ ミルクおから おから、豚ひき肉、玉ねぎ、人参 かきたま汁 卵、玉葱、人参、ねぎ	鯖の香味揚げ しそ、しょうが、(付)トマト 切干大根煮 切干大根、人参、丸天、いんげん 野菜スープ キャベツ、えのき、玉ねぎ 果物	中華丼 豚肉、玉ねぎ、白菜、干し椎茸 いんげんのごま和え いんげん、人参、ごま わかめスープ わかめ、たまねぎ、もやし						
わかめおにぎり チーズ	小豆のミルクゼリー	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	お好み焼き	菓子 牛乳							
13	14	15	16	カミカミday	17	お弁当の日	18				
きのこの 和風スパゲティ しめじ、しいたけ、えのき、玉ねぎ かぼちゃサラダ かぼちゃ、きゅうり、人参、チーズ コーンスープ ホールコーン、クリームコーン、玉ねぎ	豆腐入り松風焼き 豆腐、鶏ひき肉、人参、えのき ひじきの酢の物 ひじき、きゅうり、人参、ちくわ わかめのすまし汁 わかめ、玉ねぎ、ねぎ	魚のピザ焼き 鮭、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム きんぴらごぼう ごぼう、人参、糸こんにゃく、ごま 小松菜のみそ汁 小松菜、人参、玉ねぎ、油揚げ 菓子 牛乳	もち麦入りご飯 バトウフライ バトウ、パン粉、小麦粉、(付)トマト 切干大根の甘酢和え 切干大根、人参、きゅうり、ごま パリパリスープ・果物 玄米フレーク、玉ねぎ、ウインナー	高野豆腐ラスク 牛乳	予行練習 	焼きそば めん、豚肉、玉ねぎ、キャベツ ほうれん草の コーンと和え ほうれん草、人参、コーン ポテトスープ じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、パセリ 菓子 牛乳					
鮭おにぎり はりはり漬け	ヨーグルト和え	菓子 牛乳	高野豆腐ラスク 牛乳	コーンパンケーキ 牛乳	菓子 牛乳						
20	敬老の日	21	中秋の名月	22		23	秋分の日	24		25	運動会
	厚揚げ麻婆 厚揚げ、合いびき肉、玉ねぎ、人参 小松菜のナムル 小松菜、人参、ホールコーン、ハム ワンタンスープ ワンタン皮、玉ねぎ、ニラ お月見団子(かぼちゃ)	さばの竜田揚げ さば、しょうが、片栗粉、(付)トマト ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、人参、レーズン 玉ねぎのみそ汁 玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ 果物 菓子 牛乳		黒米ご飯 鮭のコーン焼き 鮭、クリームコーン、(付)さつま芋 納豆和え 挽きわり納豆、ほうれん草、人参 なすのみそ汁・果物 なす、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ おはぎ(お彼岸)							
27	28	誕生会	29	お弁当の日	30	※都合により、献立が変更になる場合があります。 ※未満児は9時半頃に牛乳を飲みます。					
けんちんうどん うどん、鶏肉、里芋、玉ねぎ、しいたけ 五目豆 大豆水煮、人参、ごぼう、こんぶ ほうれん草のごま和え ほうれん草、もやし、人参、ごま ツナ塩昆布おにぎり チーズ	わかめご飯 エビフライ エビ、パン粉、(付)トマト コロコロサラダ じゃが芋、きゅうり、人参 のっぺい汁・果物 鶏肉、豆腐、ごぼう、人参、大根 白玉&ゼリー入り フルーツポンチ	鮭の焼き付け 鮭、しょう油、みりん、(付)さつま芋 切干大根サラダ 切干大根、きゅうり、ツナ、マヨネーズ コンソメスープ 玉ねぎ、人参、キヌサヤ 果物 菓子 牛乳	サクサクポーク焼き 豚肩ロース、パン粉、(付)焼きエリンギ ひじきの華風和え ひじき、きゅうり、人参、コーン もやしのすまし汁 もやし、玉ねぎ、わかめ さつま芋マフィン 牛乳								



美味しいかぼちゃの選び方

- ・皮が固く、表面にツヤがあるもの
- ・ずっしりと重い物
- ・軸が太く、切り口が乾燥しているもの

”収穫の旬”と”食ごろの旬”があり、食べごろの旬である9月ごろから甘味が増してきて美味しいですよ！