



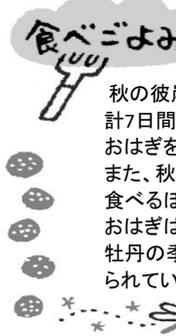
# 9月の献立表



令和2年9月発行

上府保育園



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のムニエル</b> [鶏肉、塩、小麦粉、油] <b>ポパイサラダ</b> [ほうれん草、人参、ひじき、コーン、醤油、マヨネーズ] <b>大根のすまし汁</b> [大根、椎茸、油揚げ、葱、いりこ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>りんごゼリー</b> [りんご、りんごジュース、砂糖、寒天] <b>ウエハース</b>	<b>ご飯</b> <b>魚のごま味噌焼き</b> [サバ、味噌、砂糖、ごま、みりん、醤油] <b>小松菜の和え物</b> [小松菜、白菜、人参、醤油] <b>オクラのすまし汁</b> [オクラ、コーン、人参、塩、わかめ、玉葱、あさり水煮、昆布、醤油] <b>果物</b> <b>抹茶蒸しパン</b> [ミックス粉、牛乳、卵、抹茶] <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>肉豆腐</b> [豆腐、牛肉、しらたき、しめじ、大根、いんげん、人参、砂糖、醤油] <b>ほうれん草の千草和え</b> [ほうれん草、油揚げ、人参、みりん、酒、砂糖、醤油] <b>春雨スープ</b> [春雨、人参、もやし、醤油、塩、えのき、鶏がらだし、葱] <b>果物</b> <b>ごぼうチップス</b> [ごぼう、片栗粉、油、塩、醤油] <b>牛乳</b>	<b>和風スパゲティ</b> [スパゲティ、ベーコン、人参、ピーマン、玉葱、塩、しめじ、干し椎茸、バター、醤油、あさり水煮、のり、こしょう、にんにく] <b>野菜のカミカミ和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、砂糖、ごま、醤油] <b>小松菜の味噌汁</b> [小松菜、南瓜、玉葱、油揚げ、昆布、味噌] <b>果物</b> <b>おやき</b> [米、ごま、チーズ、桜エビ、しらす干し、酒、醤油] <b>牛乳</b>	<b>きのこの炊き込みご飯</b> [米、人参、しめじ、鶏肉、油揚げ、ごぼう、薄口醤油、グリーンピース] <b>大根の味噌汁</b> [大根、椎茸、人参、わかめ、味噌、いりこ] <b>果物</b> <b>菓子</b>  <b>牛乳</b>	
	<b>7日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐とエビのケチャップ煮</b> [豆腐、豚ミンチ、玉葱、エビ、油、生姜、にんにく、グリーンピース、ケチャップ、人参、醤油、トマト、砂糖] <b>中華風和え物</b> [もやし、小松菜、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油] <b>野菜のスープ</b> [ウィンナー、人参、塩、キャベツ、しめじ、玉葱、パセリ、鶏がらだし] <b>果物</b> <b>きな粉ラスク</b> [食パン、マーガリン、砂糖、きな粉] <b>牛乳</b>	<b>8日(火)</b> <b>味噌ラーメン</b> [中華麺、豚肉、にんにく、油、酒、玉葱、人参、もやし、キャベツ、葱、コンソメ、塩、こしょう、味噌] <b>じゃが芋の含め煮</b> [じゃが芋、人参、いんげん、醤油、砂糖] <b>果物</b> <b>ブロッコリー甘酢和え</b> [ブロッコリー、人参、砂糖、醤油、酢] <b>果物</b> <b>アップルパイ</b> [りんご、パイ生地] <b>牛乳</b>	<b>9日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>鶏肉の照り焼き</b> [鶏肉、にんにく、生姜、酒、みりん、醤油、砂糖、ブロッコリー] <b>ひじきの煮物</b> [ひじき、人参、大豆水煮、醤油、みりん、いんげん、砂糖] <b>ニラ卵スープ</b> [ニラ、白菜、玉葱、卵、塩、醤油、鶏がらだし、こしょう] <b>果物</b> <b>牛乳寒</b> [みかん、寒天、牛乳、砂糖] <b>ウエハース</b>	<b>10日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の塩焼き</b> [サケ、塩、トマト] <b>ポテトサラダ</b> [じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、コーン、こしょう、マヨネーズ、塩] <b>えのきの味噌汁</b> [えのき、人参、大根、昆布、わかめ、味噌] <b>果物</b> <b>ピザトースト</b> [食パン、ケチャップ、ピーマン、玉葱、ウィンナー、チーズ] <b>牛乳</b>	<b>11日(金)</b> <b>中華丼</b> [米、豚肉、イカ、白菜、筍、玉葱、人参、干し椎茸、生姜、ピーマン、ごま油、にんにく、塩、コンソメ、片栗粉、醤油] <b>キャベツの梅和え</b> [キャベツ、人参、梅干し、醤油、もやし] <b>中華スープ</b> [豆腐、えのき、人参、わかめ、塩、醤油、玉葱、中華だし] <b>果物</b> <b>黒糖ケーキ</b> [ミックス粉、卵、黒砂糖] <b>牛乳</b> [牛乳、バナナ、バター] <b>牛乳</b>	<b>12日(土)</b> <b>チキンカレー</b> [米、鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、しめじ、醤油、油、にんにく、カレールウ] <b>コーンスープ</b> [コーン、わかめ、もやし、人参、コンソメ、塩、パセリ、こしょう] <b>果物</b> <b>菓子</b>  <b>牛乳</b>
おやつ						
	<b>14日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の味噌煮</b> [サバ、味噌、酒、みりん、砂糖、生姜、片栗粉、トマト] <b>マロニーの酢の物</b> [マロニー、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢] <b>わかめすまし汁</b> [わかめ、えのき、玉葱、塩、醤油、昆布、コーン] <b>果物</b> <b>お豆腐ブラウニー</b> [豆腐、ミックス粉、砂糖、牛乳、ココア、油] <b>牛乳</b>	<b>15日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>厚揚げと春雨の煮物</b> [厚揚げ、人参、ニラ、豚肉、玉葱、春雨、干し椎茸、生姜、にんにく、鶏がらだし、醤油、砂糖、みりん、酒] <b>小松菜のごま和え</b> [小松菜、人参、ごま、醤油] <b>もやしのすまし汁</b> [もやし、玉葱、しめじ、塩、醤油、人参、いりこ、葱] <b>果物</b> <b>マカロニ愛宕川</b> [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖] <b>牛乳</b>	<b>16日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>マーボトマト</b> [豚ミンチ、なす、人参、葱、豆腐、にんにく、鶏がらだし、トマト、玉葱、片栗粉、酒、ケチャップ、油、ピーマン] <b>もやしの和え物</b> [もやし、きゅうり、人参、醤油、あさり水煮] <b>オニオンスープ</b> [玉葱、えのき、人参、塩、パセリ、コンソメ] <b>果物</b> <b>南瓜まんじゅう</b> [南瓜、小麦粉、B.P、砂糖、あんこ] <b>牛乳</b>	<b>17日(木)</b> <b>焼きそば</b> [中華麺、豚肉、玉葱、油、人参、ピーマン、キャベツ、ソース] <b>ブロッコリーサラダ</b> [ブロッコリー、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ、ツナ] <b>南瓜の味噌汁</b> [南瓜、人参、えのき、葱、油揚げ、昆布、味噌] <b>果物</b> <b>わかめおにぎり</b> [米、わかめ、ふりかけ] <b>牛乳</b> <b>チーズ</b> 	<b>18日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>鶏肉の梅焼き</b> [鶏肉、醤油、酒、みりん、砂糖、梅干し、にんにく] <b>即席漬け</b> [キャベツ、人参、塩、ごま、醤油、ごま油] <b>わかめスープ</b> [わかめ、白菜、コーン、塩、人参、しめじ、鶏がらだし] <b>フローズンヨーグルト</b> [ヨーグルト、生クリーム、砂糖、白桃、パイナップル、みかん] <b>ウエハース</b>	<b>19日(土)</b> <b>ピラフ</b> [米、人参、玉葱、鶏肉、塩、コンソメ、バター、コーン、こしょう、パセリ] <b>ポテトスープ</b> [じゃが芋、玉葱、醤油、チンゲン菜、塩、コンソメ] <b>果物</b> <b>菓子</b>  <b>牛乳</b>
おやつ						
	<b>21日(月)</b> <b>敬老の日</b> 	<b>22日(火)</b> <b>秋分の日</b> 	<b>23日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>五目うどん</b> [うどん、鶏肉、玉葱、人参、油揚げ、葱、いりこ、醤油、塩、椎茸] <b>南瓜のそぼろ煮</b> [南瓜、豚ミンチ、砂糖、醤油] <b>キャベツのサラダ</b> [キャベツ、もやし、人参、ツナ、マヨネーズ、ごま] <b>果物</b> <b>おはぎ</b> [米、もち米、きな粉、砂糖、塩、あんこ] <b>牛乳</b>	<b>24日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>ポークビーンズ</b> [大豆水煮、豚肉、人参、油、玉葱、じゃが芋、トマト、塩、ケチャップ、砂糖] <b>ひじきの和え物</b> [ひじき、小松菜、人参、ごま、醤油、砂糖] <b>コンソメスープ</b> [玉葱、人参、しめじ、塩、コンソメ、パセリ、コーン] <b>果物</b> <b>カリカリトースト</b> [食パン、マヨネーズ、玉葱、ベーコン、人参、パセリ] <b>牛乳</b>	<b>25日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>鮭のムニエル</b> [さけ、小麦粉、塩、バター、コーン、こしょう] <b>切干大根のサラダ</b> [切干大根、きゅうり、人参、わかめ、ツナ、醤油、砂糖、ごま、酢] <b>さつま芋の味噌汁</b> [さつま芋、人参、玉葱、チンゲン菜、味噌、昆布] <b>果物</b> <b>お月見ごま団子</b> [白玉粉、あんこ、ごま、油] <b>牛乳</b>	<b>26日(土)</b> <b>ひじきご飯</b> [米、ひじき、ごぼう、人参、干し椎茸、鶏肉、油揚げ、薄口醤油、しらす干し] <b>キャベツの味噌汁</b> [キャベツ、玉葱、人参、油揚げ、味噌、いりこ] <b>果物</b> <b>菓子</b>  <b>牛乳</b>
おやつ						
	<b>28日(月)</b> <b>中華風冷奴</b> [豆腐、きゅうり、トマト、ごま油、酢、ごま、砂糖、醤油、わかめ] <b>五目大豆</b> [大豆水煮、人参、ごぼう、こんにゃく、砂糖、醤油] <b>あさりのスープ</b> [あさり水煮、しめじ、人参、玉葱、塩、醤油、鶏がらだし] <b>果物</b> <b>人参蒸しパン</b> [ミックス粉、牛乳、人参、レーズン、スキムミルク] <b>牛乳</b>	<b>29日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の天ぷら</b> [パトウ、塩、こしょう、油、天ぷら粉、青のり、トマト] <b>小松菜のナムル</b> [小松菜、もやし、人参、酢、ごま油、醤油、砂糖、ごま] <b>油揚げの味噌汁</b> [油揚げ、人参、えのき、大根、玉葱、昆布、味噌] <b>果物</b> <b>水ようかん</b> [あんこ、寒天、砂糖、くす粉] <b>クラッカー</b>	<b>30日(水) 誕生会</b> <b>三色丼</b> [米、鶏ミンチ、生姜、人参、ほうれん草、醤油、砂糖のり] <b>さつま芋の煮物</b> [さつま芋、砂糖、醤油] <b>きのこスープ</b> [豆腐、チンゲン菜、醤油、えのき、しめじ、塩、コンソメ] <b>果物</b> <b>南瓜チーズケーキ</b> [クリームチーズ、南瓜] <b>牛乳</b>	<div data-bbox="861 1769 1516 2128" data-label="Complex-Block"> <p><b>食ベギよみ</b> <b>秋のお彼岸 おはぎ</b></p> <p>秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後の3日間の計7日間の事。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物です。おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。</p>  </div>		
おやつ						

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。