



# 9月の献立表



令和4年9月発行  
上府保育園

## 9月1日は『防災の日』

1923年のこの日に関東大震災が起こったことから、1960年に「防災の日」として制定されました。災害に備え、この機会にどのくらい食料のストックがあるか、電気・ガス・水道が止まったら食事をどう準備するかなど、確認しておきましょう。



(いただきます ごちそうさま 引用)

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金) 音楽指導	10日(土)
	<b>ラーメン</b> [中華麺、焼き豚、コーンにんにく、人参、玉葱、葱、キャベツ、鶏がらだし、塩、生姜、ごま油、こしょう、いりこ] <b>焼きししゃも</b> [ししゃも] <b>ほうれん草の磯辺和え</b> [ほうれん草、もやし、人参、海苔、醤油] <b>果物</b>	<b>ご飯</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> [豚肉、玉葱、生姜、油、キャベツ、みりん、醤油] <b>もやしのナムル</b> [もやし、小松菜、人参、酢、ごま油、醤油、ごま] <b>えのきの味噌汁</b> [えのき、いりこ、人参、葱、玉葱、味噌]	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のマーメレード煮</b> [鶏肉、マーメレードジャム、にんにく、醤油、酒] <b>ひじきの和え物</b> [ひじき、きゅうり、もやし、人参、醤油] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、えのき、いりこ、塩、玉葱、醤油]	<b>ご飯</b> <b>魚の照り焼き</b> [サケ、生姜、みりん、酒、小麦粉、醤油、砂糖] <b>ブロッコリーサラダ</b> [ブロッコリー、人参、醤油、マヨネーズ] <b>あさりの味噌汁</b> [あさり水煮、しめじ、人参、いりこ、玉葱、味噌] <b>果物</b>	<b>ドライカレー</b> [米、合ミンチ、カレールウ、レーズン、玉葱、人参、油、にんにく、醤油] <b>果物</b> <b>マカロニサラダ</b> [マカロニ、きゅうり、人参、ハム、オリーブ油、塩] <b>野菜スープ</b> [キャベツ、人参、玉葱、塩、醤油、コンソメ] <b>果物</b>	<b>きのこの炊き込みご飯</b> [米、しめじ、鶏肉、ごぼう、グリーンピース、人参、油揚げ、薄口醤油] <b>わかめの味噌汁</b> [わかめ、えのき、いりこ、葱、豆腐、玉葱、味噌] <b>果物</b>
おやつ	<b>栗飯おにぎり</b> [米、栗飯ふりかけ] <b>牛乳</b>	<b>ドーナツ</b> [ミックス粉、豆腐、牛乳、粉糖、油] <b>牛乳</b>	<b>人参蒸しパン</b> [人参、ミックス粉、牛乳、レーズン] <b>牛乳</b>	<b>お月見みたらし団子</b> [白玉粉、豆腐、さつま芋、栗、砂糖、黒ごま、片栗粉、醤油] <b>牛乳</b>	<b>牛乳寒いちごソースかけ</b> [牛乳、いちごソース、寒天、砂糖] <b>ウエハース</b>	<b>菓子</b> <b>牛乳</b>
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
	<b>ご飯</b> <b>魚のごま味噌焼き</b> [アジ、味噌、ごま、みりん、砂糖、醤油] <b>納豆和え</b> [納豆、ほうれん草、人参、もやし、醤油、海苔] <b>玉葱のすまし汁</b> [玉葱、おつゆふ、いりこ、わかめ、醤油、葱、塩]	<b>牛飯</b> [米、牛肉、ごぼう、しめじ、人参、さやえんどう、醤油、砂糖] <b>なめこの味噌汁</b> [なめこ、玉葱、厚揚げ、葱、わかめ、いりこ、味噌] <b>果物</b>	<b>ご飯</b> <b>ポークビーンズ</b> [水煮大豆、豚肉、人参、じゃが芋、玉葱、トマト缶、ケチャップ、油、塩、醤油、砂糖] <b>即席漬け</b> [キャベツ、塩っぱ、ごま油、人参、ごま、醤油] <b>コンソメスープ</b> [コンソメ、しめじ、玉葱、人参、コーン、パセリ、塩]	<b>五目うどん</b> [うどん、鶏肉、人参、玉葱、油揚げ、いりこ、椎茸、葱、醤油、塩] <b>さつま芋と昆布の煮物</b> [さつま芋、昆布、砂糖、醤油] <b>三色和え</b> [ほうれん草、もやし、人参、醤油] <b>果物</b>	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のから揚げ</b> [鶏肉、生姜、醤油、みりん、片栗粉、にんにく、油] <b>キャベツの小魚和え</b> [キャベツ、しらす干し、小松菜、きゅうり、醤油] <b>★切干大根の味噌汁</b> [切干大根、えのき、味噌、さつま芋、いりこ、人参、葱]	<b>鶏肉とごぼうのピラフ</b> [米、鶏肉、ごぼう、コーン、こしょう、人参、バター、グリーンピース、醤油、コンソメ、塩] <b>もやしのスープ</b> [もやし、わかめ、塩、しめじ、人参、鶏がらだし] <b>果物</b>
おやつ	<b>ココアパイ</b> [ココア、グラニュー糖、パイ生地] <b>牛乳</b>	<b>シュガードーナツ</b> [食パン、グラニュー糖、マーガリン] <b>牛乳</b>	<b>南瓜まんじゅう</b> [南瓜、小麦粉、あんこ、B.P.、砂糖] <b>牛乳</b>	<b>エビピラフおにぎり</b> [米、エビ、玉葱、人参、ピーマン、コーン、塩、こしょう、コンソメ、バター] <b>チーズ</b>	<b>ピーチゼリー</b> [白桃、桃ジュース、寒天、砂糖] <b>豆乳ウエハース</b>	<b>菓子</b> <b>牛乳</b>
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	<b>敬老の日</b> 	<b>ご飯</b> <b>厚揚げと春雨の煮物</b> [厚揚げ、春雨、豚肉、酒、玉葱、ニラ、人参、みりん、干し椎茸、にんにく、生姜、鶏がらだし、醤油、砂糖] <b>ひじきのマリネ</b> [ひじき、きゅうり、もやし、人参、醤油、砂糖、塩、酢] <b>わかめスープ</b> [わかめ、えのき、おつゆふ、玉葱、人参、鶏がらだし、塩、醤油] <b>果物</b>	<b>ご飯</b> <b>魚の竜田揚げ</b> [サバ、片栗粉、みりん、にんにく、酒、醤油、油、生姜] <b>ほうれん草のコーンと和え</b> [ほうれん草、コーン、人参、醤油、ごま] <b>じゃが芋の味噌汁</b> [じゃが芋、しめじ、味噌、人参、玉葱、いりこ、葱] <b>おぼろ</b> [米、もち米、あんこ、砂糖、きな粉、塩] <b>牛乳</b>	<b>和風焼きそば</b> [中華麺、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、さつま揚げ、油、にんにく、こしょう、椎茸、かつお節、海苔、醤油、塩] <b>ポテトサラダ</b> [じゃが芋、きゅうり、塩、ウインナー、マヨネーズ、チーズ、人参] <b>チンゲン菜のすまし汁</b> [チンゲン菜、油揚げ、醤油、いりこ、玉葱、人参、塩] <b>果物</b>	<b>秋分の日</b> 	<b>運動会</b> 
おやつ		<b>カスタードプリン風</b> [カスタードプリンの素、牛乳] <b>豆乳ウエハース</b>		<b>ジャムサンド</b> [食パン、いちごジャム] <b>牛乳</b>		
	26日(月) 誕生会	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
	<b>三色丼</b> [米、鶏ミンチ、ほうれん草、人参、醤油、砂糖、生姜、海苔] <b>切干サラダ</b> [切干大根、きゅうり、人参、シーチキン、醤油、砂糖、キャベツ、酢] <b>油揚げの味噌汁</b> [油揚げ、いりこ、人参、葱、玉葱、味噌]	<b>ご飯</b> <b>魚の味噌煮</b> [サバ、味噌、みりん、酒、トマト、片栗粉、砂糖、生姜] <b>ひじき煮</b> [ひじき、人参、いんげん、さつま揚げ、砂糖、醤油、みりん] <b>きのこのすまし汁</b> [えのき、しめじ、いりこ、豆腐、玉葱、醤油、葱、塩]	<b>ミートスパゲティ</b> [スパゲティ、人参、玉葱、にんにく、合ミンチ、塩、ケチャップ、トマト缶、コンソメ、チーズ、油] <b>コールスーラダ</b> [キャベツ、コーン、人参、マヨネーズ、酢] <b>オニオンスープ</b> [玉葱、えのき、パセリ、コンソメ、人参、塩] <b>果物</b>	<b>ご飯</b> <b>じゃが芋と厚揚げのきめ煮</b> [じゃが芋、厚揚げ、鶏肉、いんげん、人参、砂糖、醤油] <b>きゅうりの塩っぱ和え</b> [きゅうり、もやし、醤油、塩っぱ] <b>大根のすまし汁</b> [大根、椎茸、油揚げ、葱、いりこ、塩、醤油]	<b>魚の天ぷら</b> [バトウ、天ぷら粉、青のり、こしょう、油、塩] <b>小松菜とあさりの和え物</b> [小松菜、あさり水煮、人参、醤油] <b>キャベツの味噌汁</b> [キャベツ、わかめ、いりこ、玉葱、人参、味噌] <b>果物</b>	
おやつ	<b>チーズケーキ</b> [クリームチーズ、レモン汁、生クリーム、小麦粉、卵、砂糖]	<b>おからマフィン</b> [おから、小麦粉、バター、B.P.、ココア、砂糖、牛乳] <b>牛乳</b>	<b>ひじきおにぎり</b> [米、ひじき、油揚げ、人参、薄口醤油] <b>チーズ</b>	<b>バナナケーキ</b> [バナナ、ミックス粉、牛乳、レモン汁、ヨーグルト、マーメレードジャム] <b>牛乳</b>	<b>芋ようかん</b> [さつま芋、グラニュー糖、寒天] <b>牛乳</b>	