



# 9月の献立表



令和5年9月発行  
上府保育園

## 食事を五感で味わいましょう

- ◎味を感じる「味覚」
- ◎見た目や彩りを楽しむ「視覚」
- ◎調理の音を楽しむ「聴覚」
- ◎食べ物の手ざわりや食感を知る「触覚」
- ◎において食欲を刺激される「嗅覚」

五感で味わい、  
食事をより楽しい  
時間にしましょう。



(いただきます ごちそうさま参照)

	4日(月)	5日(火)	6日(水) 音楽指導	7日(木)	8日(金)	9日(土)
	<b>冷麺</b> [中華麺、焼豚、きゅうり、トマト、わかめ、もやし、酢、砂糖、醤油、鶏がらだし、コンソメ、ごま、ごま油] <b>じゃが芋のそぼろ煮</b> [じゃが芋、豚ミンチ、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、みりん、油] <b>果物</b> <b>梅おかがおにぎり</b> [米、梅干し] <b>チーズ</b> かつお節、ごま	<b>ご飯</b> <b>魚のムニエル</b> [パウトウ、小麦粉、にんにく、バター、塩] <b>小松菜のごま和え</b> [小松菜、人参、キャベツ、ごま、醤油] <b>厚揚げの味噌汁</b> [厚揚げ、玉葱、人参、味噌、わかめ、いりこ] <b>果物</b> <b>りんごケーキ</b> [ミックス粉、りんご] <b>牛乳</b> 牛乳、レーズン	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のから揚げ</b> [鶏肉、醤油、生姜、みりん、片栗粉、にんにく、米粉、油、ブロッコリー] <b>パンサンスー</b> [春雨、きゅうり、人参、酢、ハム、ごま、醤油、ごま油、砂糖] <b>えのきのすまし汁</b> [えのき、玉葱、人参、醤油、わかめ、いりこ、塩] <b>果物</b> <b>夏みかんゼリー</b> [夏みかん、砂糖、寒天] <b>ウエハース</b>	<b>ご飯</b> <b>豆腐入り松風焼き</b> [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、酒、あおさ、パン粉、ごま、砂糖、味噌] <b>即席漬け</b> [キャベツ、人参、きゅうり、塩、醤油] <b>あさりのスープ</b> [あさり水煮、人参、しめじ、玉葱、醤油、鶏がらだし、塩] <b>ピザ</b> [ピザ生地、玉葱、ピーマン、ウインナー、チーズ、トマト、ケチャップ] <b>牛乳</b>	<b>中華丼</b> [米、豚肉、イカ、ピーマン、白菜、水煮葱、玉葱、人参、干し椎茸、ごま油、生姜、塩、にんにく、コンソメ、醤油、片栗粉] <b>ほうれん草の和え物</b> [ほうれん草、人参、塩、つばき] <b>わかめのすまし汁</b> [わかめ、コーン、えのき、玉葱、いりこ、塩、醤油] <b>さつま芋まんじゅう</b> [さつま芋、小麦粉、あんこ、B.P、砂糖] <b>牛乳</b>	<b>五目寿司</b> [米、人参、油揚げ、ごぼう、干し椎茸、昆布、砂糖、酢、醤油、海苔、塩] <b>キャベツの味噌汁</b> [キャベツ、しめじ、玉葱、人参、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>
	<b>三色丼</b> [米、鶏ミンチ、ほうれん草、醤油、砂糖、生姜、人参、海苔] <b>あさりのしくれ煮</b> [あさり水煮、生姜、醤油、砂糖] <b>なめこの味噌汁</b> [なめこ、玉葱、人参、味噌、わかめ、いりこ] <b>果物</b> <b>スイートポテト</b> [さつま芋、バター] <b>牛乳</b> スキムミルク、砂糖	<b>ご飯</b> <b>★高野豆腐のオランダ煮</b> [高野豆腐、鶏肉、人参、油、玉葱、じゃが芋、干し椎茸、ピーマン、片栗粉、砂糖、醤油] <b>きゅうりの塩っぺ和え</b> [きゅうり、もやし、塩、つばき、醤油] <b>春雨のスープ</b> [春雨、玉葱、人参、えのき、わかめ、塩、鶏がらだし] <b>果物</b> <b>人参蒸しパン</b> [ミックス粉、レーズン] <b>牛乳</b> 人参、牛乳	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のさっぱり煮</b> [鶏肉、にんにく、生姜、酒、醤油、酢、砂糖] <b>キャベツの和え物</b> [キャベツ、人参、ごま、醤油] <b>ふのすまし汁</b> [おつゆら、玉葱、人参、葱、しめじ、いりこ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>フルーツポンチ</b> [みかん、白桃、黄桃、寒天、バナナ、砂糖] <b>豆乳ウエハース</b>	<b>スタミナ冷やしうどん</b> [うどん、豚肉、生姜、醤油、砂糖、酒、味噌、ごま、なす、トマト、みりん、ごま油、片栗粉] <b>海藻サラダ</b> [海藻ミックス、キャベツ、きゅうり、人参、エビ、ごま油、醤油、こしょう、酢、塩] <b>果物</b> <b>ゆかりおにぎり</b> [米、ゆかりふりかけ] <b>チーズ</b> 押し麦	<b>ご飯</b> <b>魚の梅煮</b> [サバ、梅干し、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、トマト] <b>ほうれん草の干草和え</b> [ほうれん草、油揚げ、人参、みりん、酒、醤油] <b>豆腐の味噌汁</b> [豆腐、椎茸、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>シュガートースト</b> [食パン、グラニュー糖、マーガリン] <b>牛乳</b>	<b>チキンカレー</b> [米、鶏肉、人参、じゃが芋、玉葱、しめじ、にんにく、油、カレールー、醤油] <b>オニオンスープ</b> [玉葱、人参、えのき、塩、コンソメ、パセリ] <b>果物</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>
	<b>敬老の日</b> 	<b>牛飯</b> [米、牛肉、人参、いんげん、ごぼう、しめじ、砂糖、醤油] <b>そうめん汁</b> [そうめん、玉葱、干し椎茸、かまぼこ、葱、いりこ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>杏仁豆腐風</b> [杏仁豆腐風の素、牛乳] <b>豆乳ウエハース</b>	<b>ご飯</b> <b>魚の塩焼き</b> [サケ、塩] <b>ブロッコリーのコーンと和え</b> [ブロッコリー、人参、醤油、コーン] <b>玉葱の味噌汁</b> [玉葱、人参、えのき、味噌、葱、いりこ] <b>果物</b> <b>クッキー</b> [小麦粉、マーガリン、砂糖、バター] <b>牛乳</b>	<b>★きのこスパゲティ</b> [スパゲティ、ベーコン、塩、えのき、椎茸、しめじ、玉葱、ピーマン、あさり水煮、醤油、にんにく、バター、こしょう、かつお節、海苔] <b>ポパイサラダ</b> [ほうれん草、人参、ひじき、マヨネーズ、醤油] <b>コンソメスープ</b> [キャベツ、玉葱、コンソメ、人参、パセリ、塩] <b>果物</b> <b>おはぎ</b> [米、もち米、あんこ、砂糖、きな粉、塩] <b>牛乳</b>	<b>22日(金) 誕生会</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐のカニあんかけ</b> [豆腐、カニカマ、こしょう、チンゲン菜、しめじ、水煮葱、葱、片栗粉、鶏がらだし、塩、生姜、ごま油] <b>トマトとわかめのナムル</b> [トマト、わかめ、きゅうり、醤油、酢、ごま油] <b>油揚げのすまし汁</b> [油揚げ、椎茸、玉葱、醤油、チンゲン菜、いりこ、塩] <b>トライフル</b> [ミックス粉、バター、牛乳、アイス、みかん、アラザン、パイ]	<b>秋分の日</b> 
	<b>25日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>サーモンフライ</b> [サケ、塩、こしょう、油、天ぷら粉、パン粉、トマト] <b>ひじき煮</b> [ひじき、水煮大豆、油揚げ、人参、醤油、みりん、砂糖] <b>チンゲン菜の味噌汁</b> [チンゲン菜、えのき、人参、玉葱、いりこ、味噌] <b>梨パイ</b> [梨、パイ生地、砂糖] <b>牛乳</b>	<b>ラーメン</b> [中華麺、豚肉、玉葱、人参、コーン、にんにく、キャベツ、生姜、ごま油、鶏がらだし、いりこ、塩、こしょう、葱] <b>もやしのナムル</b> [もやし、小松菜、人参、酢、醤油、ごま、ごま油] <b>果物</b> <b>ごま塩おにぎり</b> [米、ごま塩ふりかけ] <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>ハンバーグ</b> [合ミンチ、玉葱、人参、卵、ピーマン、パン粉、牛乳、ケチャップ] <b>ほうれん草とチーズのサラダ</b> [ほうれん草、チーズ、人参、コーン、マヨネーズ、塩] <b>野菜スープ</b> [しめじ、玉葱、人参、醤油、あさり水煮、コンソメ、塩、こしょう] <b>和風豆乳ゼリー</b> [豆乳、牛乳、砂糖、黒砂糖、寒天、きな粉] <b>ウエハース</b>	<b>28日(木)</b> <b>秋の遠足</b> 	<b>29日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>厚揚げの味噌炒め</b> [厚揚げ、豚肉、水煮葱、油、椎茸、人参、玉葱、ピーマン、砂糖、味噌、醤油] <b>切干大根の梅和え</b> [切干大根、きゅうり、人参、梅干し、醤油、砂糖] <b>じゃが芋のすまし汁</b> [じゃが芋、えのき、わかめ、葱、いりこ、塩、醤油] <b>果物</b> <b>お月見みたらし団子</b> [白玉粉、豆腐、栗の甘露煮、さつま芋、黒ごま、片栗粉、砂糖、醤油] <b>牛乳</b>	<b>鶏肉とごぼうのピラフ</b> [米、鶏肉、人参、コンソメ、ごぼう、コーン、こしょう、グリーンピース、醤油、塩、バター] <b>わかめスープ</b> [わかめ、えのき、玉葱、塩、人参、鶏がらだし、醤油] <b>果物</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>

★マークは新メニューです。 ●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。