



9月の献立表



令和 5年 9月 みなと子ども園

【今月の食育のテーマ】 正しい食器の持ち方や並べ方を知ろう				【今月の食育活動】 ・きのこに触れる (もも組) ・一休タイム (ばら組) ・ポップコーン作り (ふじ組) ・ラップおにぎり (ばら組～さくら組)		おしらせ ●3歳未満児は午前のおやつ(牛乳100m1)があります。 ●行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。 ♥は新メニューです。		1(金)	2(土)				
4(月)		5(火)		6(水)		7(木)		8(金)					
ご飯・豆腐のそぼろあんかけ もやしのナムル・なめこのみそ汁 ☆米 ☆木綿豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 三温糖 醤油 片栗粉 さやいんげん ☆もやし 小松菜 人参 ごま油 醤油 酢 ごま 三温糖 ☆なめこ 人参 玉葱 えのき 葱 味噌 煮干し		ご飯・鶏肉の塩から揚げ・即席漬け ふのすまし汁・果物(オレンジ) ☆米 ☆鶏肉 にんにく 生姜 塩 酒 片栗粉 油 ☆キャベツ 人参 塩昆布 醤油 きゅうり ☆ふ 玉葱 えのき わかめ 人参 塩 醤油 煮干し		ご飯・魚のチーズ焼き・野菜の煮物 大根のみそ汁 ☆米 ☆バトウ 塩 こしょう 酒 チーズ 青のり ☆鶏肉 さつまいも 人参 れんこん さやいんげん 三温糖 醤油 ☆大根 玉葱 人参 えのき 葱 いりこ 味噌		ご飯・グリルチキン・ごぼうサラダ わかめスープ ☆米 ☆鶏肉 塩 こしょう ☆ごぼう 人参 ごま きゅうり マヨネーズ 醤油 ツナ コーン ☆わかめ 白菜 人参 しめじ 鶏がらだし 塩		カレー丼・小松菜の和え物 豆腐の味噌汁 ☆米 豚肉 人参 玉葱 にんにく カレールウ めんつゆ ☆もやし 小松菜 人参 醤油 ☆大根 木綿豆腐 椎茸 味噌 葱 煮干し		チキンライス じゃが芋のスープ・果物(バナナ) ☆米 鶏肉 人参 玉葱 ブイオン トマトケチャップ バター 塩 こしょう ビーマン ☆じゃが芋 わかめ えのき ブイオン 塩 醤油			
11(月)		12(火)		13(水)		14(木)		15(金)					
ご飯・肉豆腐・きゃべつの酢物 えのきのすまし汁・果物(バナナ) ☆米 ☆牛肉 油 しらたき 人参 しめじ 大根 さやいんげん 木綿豆腐 三温糖 醤油 ☆キャベツ きゅうり しらす干し みかん ごま酢 三温糖 醤油 ☆玉葱 えのき 大根 葱 醤油 塩 煮干し		ご飯・魚の西京焼き・ほうれん草のゴマ和え チンゲン菜のスープ ☆米 ☆べにざけ みそ 酒 醤油 みりん 三温糖 ☆ほうれん草 ごま 人参 もやし 醤油 ☆玉葱 人参 チンゲン菜 白菜 鶏がらだし 塩 醤油		ご飯・中華風冷やっこ・ひじき煮 アザリのすまし汁 ☆米 ☆木綿豆腐 きゅうり トマト ごま油 酢 ごま 三温糖 醤油 ☆乾ひじき さつまいも 人参 三温糖 こんにやく 醤油 みりん 油 ☆あさり水煮 玉葱 しめじ 葱 湯揚げ 塩 醤油 煮干し		ご飯・スタミナ納豆丼 きのこスープ ☆米 納豆 醤油 鶏挽肉 にんにく しょうが ごま油 葱 三温糖 酒 ☆玉葱 しめじ えのき 塩 葱 醤油 鶏がらだし		ご飯・厚揚げと春雨の煮物 キャベツのおかか和え・油揚げの味噌汁 ☆米 ☆生揚げ 人参 たら 豚肉 玉葱 春雨 干し椎茸 生姜 にんにく 鶏がらだし 醤油 ☆キャベツ 人参 醤油 削り節 ☆大根 えのき 油揚げ 玉葱 味噌 煮干し 葱		エビビラフ・野菜スープ・果物(バナナ) ☆米 えび 人参 玉葱 コーン 塩 こしょう ブイオン マヨネーズ ☆人参 玉葱 チンゲン菜 ブイオン 塩 もやし			
カルピスゼリー・菓子		カルシウムラスク・牛乳		わらびもち・牛乳		南瓜蒸しパン・牛乳		くりごほんのおにぎり・牛乳					
☆じゃが芋 片栗粉 塩 青のり しらす干し ごま油 ☆牛乳		☆おろしかぼちゃ 三温糖 米粉 シナモン B・P 豆乳 油 ☆牛乳		☆食パン マヨネーズ コーン 玉葱 ☆牛乳		☆寒天 三温糖 白桃 ぶどうジュース ☆豆乳ウエハース		☆マカロニ きな粉 三温糖 塩 黒砂糖 ☆牛乳		☆菓子・牛乳 ☆甘せんべい ☆牛乳			
18(月)		19(火)		20(水)		21(木)		22(金)					
敬老の日 		ご飯・豆腐とえびのケチャップ煮 中華風おひたし・ニラスープ ☆米 ☆豚挽肉 油 木綿豆腐 玉葱 人参 えび 生姜 にんにく チンゲン菜 トマトケチャップ 鶏がらだし ☆ほうれん草 人参 のり ごま油 醤油 ☆卵 たら 白菜 わかめ 塩 醤油 鶏がらだし さつまいもとりんごの重ね煮・牛乳 ☆さつまいも りんご レーズン バター 三温糖 レモン ☆牛乳		三色丼・田舎スープ 果物(オレンジ) ☆米 鶏挽肉 生姜 ほうれん草 醤油 三温糖 人参 刻みのり ☆鶏肉 にんにく 玉葱 じゃが芋 白菜 人参 葱 油 鶏がらだし 醤油 塩 フルーツパフェ ☆白桃 黄桃 みかん アイスクリーム コーンフレーク バナナ		味噌ラーメン さつまいもと昆布の煮物・切り干し大根のナムル ☆中華麺 豚肉 にんにく 油 酒 玉葱 人参 キャベツ もやし コーン 葱 塩 こしょう 味噌 鶏がらだし ☆さつまいも 刻み昆布 三温糖 醤油 ☆切干大根 人参 きゅうり ツナ ごま油 ごま 醤油 三温糖 酢 おはぎ・牛乳 ☆米 もち米 こしあん 三温糖 塩 きな粉 ☆牛乳		和風スパゲティ・小松菜の塩つべ和え じゃが芋の味噌汁・果物(オレンジ) ☆スパゲティ ベーコン あさり水煮 人参 玉葱 かつお節 干し椎茸 しめじ ビーマン 塩 醤油 ☆小松菜 人参 もやし 塩昆布 醤油 ☆じゃが芋 玉葱 油揚げ チンゲン菜 煮干し 味噌		くりごほんのおにぎり・牛乳 ☆米 栗 塩 ☆牛乳		菓子・牛乳 ☆甘せんべい ☆牛乳	
25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)					
兵庫県フェス ご飯・肉じゃが ひじきのナムル・ばち汁 ☆米 ☆牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 しらたき 油 三温糖 醤油 ☆きゅうり ひじき 人参 ごま油 米酢 三温糖 鶏がらだし 塩 ☆玉葱 人参 干し椎茸 湯揚げ 葱 醤油 だし せうめん		ご飯・鶏肉と梅干しの照り煮 ほうれん草のしらす和え・キャベツスープ ☆米 ☆鶏肉 梅干し 三温糖 酒 醤油 みりん ☆ほうれん草 しらす干し ごま 醤油 人参 ☆キャベツ 人参 じゃが芋 玉葱 ブイオン 醤油 塩 パセリ		焼きうどん・小松菜の磯辺和え 大根と油揚げのみそ汁・果物(バナナ) ☆うどん 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 干し椎茸 かまぼこ ビーマン 油 醤油 かつお節 ☆小松菜 もやし 人参 のり 醤油 ☆大根 玉葱 湯揚げ えのき 煮干し みそ		わかめご飯・鮭の塩焼き・切干大根の含め煮 卵のすまし汁 ☆米 わかめふりかけ ☆べにざけ 塩 ☆切干大根 人参 さつまいも さやいんげん 三温糖 醤油 ☆卵 絹ごし豆腐 玉葱 えのき 人参 醤油 塩 煮干し		ご飯・豚肉の生姜焼き・三色和え 春雨のスープ ☆米 ☆豚肉 玉葱 生姜 醤油 みりん 油 ☆ほうれん草 人参 もやし ごま 醤油 ☆春雨 玉葱 人参 えのき わかめ 醤油 塩 鶏がらだし		杏仁豆腐風・クラッカー ☆牛乳 杏仁豆腐素 みかん バイン ストロベリースライス ☆クラッカー			
25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)					
25(月) 兵庫県フェス ご飯・肉じゃが ひじきのナムル・ばち汁 ☆米 ☆牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 しらたき 油 三温糖 醤油 ☆きゅうり ひじき 人参 ごま油 米酢 三温糖 鶏がらだし 塩 ☆玉葱 人参 干し椎茸 湯揚げ 葱 醤油 だし せうめん		26(火) フライドポテト・牛乳 ☆ホットケーキミックス 黒砂糖 豆乳 油 レーズン ☆牛乳		27(水) お月見会 焼きうどん・小松菜の磯辺和え 大根と油揚げのみそ汁・果物(バナナ) ☆うどん 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 干し椎茸 かまぼこ ビーマン 油 醤油 かつお節 ☆小松菜 もやし 人参 のり 醤油 ☆大根 玉葱 湯揚げ えのき 煮干し みそ		28(木) ヨーグルト和え・豆乳ウエハース ☆ヨーグルト バナナ みかん 白桃 黄桃 ☆豆乳ウエハース		29(金) 菓子・牛乳 ☆バターケーキ ☆牛乳		30(土) 運動会 			