










# 9の献立表

令和4年9月 つくし保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日			
<b>いもの仲間メニュー</b> 代表的ないもの仲間 <b>じゃがいも、さつまいも</b> <b>里芋、こんにゃく芋</b> <b>長いもを子ども達と見て</b> <b>触って、給食のメニューに</b> <b>取り入れてたい思います。</b>			<b>みそ汁づくり</b> つくし畑でできた野菜 <b>も使って、出来る事を</b> <b>全園児で分担して</b> <b>美味しい</b> <b>みそ汁を</b> <b>作ります。</b> 			1	2	3
			<b>防災の日</b> オレンジチキン <small>鶏肉、玉葱、OJ、ケチャップ</small> 胡瓜のごま酢和え <small>もやし、きゅうり、キャベツ、人参</small> 春雨スープ <small>春雨、しめじ、玉葱、わかめ</small> 果物 甘納豆かすてら 牛乳	あじの蒲焼き <small>アジ、付)しその天ぷら</small> スパゲティサラダ <small>スパゲティ、胡瓜、キャベツ、人参</small> ミネストロンスープ <small>ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参</small> マカロニ、トマト、グリーンピース レモントースト 牛乳	炊き込みごはん <small>鶏肉、人参、ごぼう、絹さや</small> 法蓮草のじゃこ和え <small>ほうれん草、人参、じゃこ</small> 厚揚げのみそ汁 <small>厚揚げ、玉ねぎ、ねぎ</small>			
5	6	7	8	9	10			
<b>芋の仲間メニュー</b> サラダうどん <small>ささ身、胡瓜、人参、天かす、ゴマ</small> <small>ワカメ、トマト、コーン、マヨネーズ</small> つくし畑のかき揚げ <small>小エビ、かぼちゃ、ピーマン、人参</small> <small>切干大根、てんぷら粉</small> 果物 鶏そぼろおにぎり△ フライドオクラ	高野豆腐ハンバーグ <small>合ミンチ、高野豆腐、玉葱、パン粉</small> <small>ケチャップ 付)かぼちゃ</small> 小松菜の磯和え <small>小松菜、キャベツ、人参、もみり</small> しめじのすまし汁 <small>しめじ、玉ねぎ、人参、わかめ</small> 菓子 牛乳	鮭のきのこ焼き <small>鮭、えのき、シメジ、玉葱、バター</small> じゃが芋のガレット <small>じゃが芋、チーズ、ケチャップ</small> 里芋のポターージュ <small>里芋、玉葱、牛乳、バター、パセリ</small> 果物 大学芋風 さつまいもプリン	牛飯 <small>牛肉、ごぼう、人参、キヌサヤ</small> キャベツの胡麻和え <small>キャベツ、シラス、ゴマ</small> ジャガイモのみそ汁 <small>じゃが芋、玉葱、油揚げ、ネギ</small> フルーツポンチ	<b>重陽の節句</b> 揚げ鯖の香味 ソースかけ <small>さば、しそ、トマト、菊花</small> 切干大根煮 <small>切干大根、人参、長天、いんげん</small> そうめん汁 <small>そうめん、玉葱、えのき、ねぎ</small> 以上児)お月見団子 未満児)南瓜ボーロ	<b>十五夜</b> ビビンバ <small>牛肉、卵、ほうれん草、もやし、人参</small> いんげんのツナ和え <small>いんげん、人参、コーン、ツナ</small> えのきと豆腐のスープ <small>わかめ、えのき、豆腐</small> 			
12	13	14	15	16	17			
<b>野菜たっぷり</b> <b>ナポリタン</b> <small>ウインナー、人参、玉葱、キャベツ</small> <b>コロコロサラダ</b> <small>南瓜、胡瓜、人参、チーズ、マヨ</small> <b>コーンスープ</b> <small>コーン、玉葱、パセリ</small> <b>わかめおにぎり△</b> <b>はりはり漬け</b>	<b>カレーライス</b> <small>豚肉、じゃが芋、玉葱、人参</small> <b>コールスローサラダ</b> <small>キャベツ、胡瓜、パイン</small> 果物  <b>フルーツヨーグルト</b>	<b>鮭の焼き漬け</b> <small>鮭、付)さつま芋</small> <b>ミルクおから</b> <small>おから、豚ひき肉、玉葱、人参、ねぎ</small> <b>わかめの味噌汁</b> <small>わかめ、油揚げ、えのき、ねぎ</small> 果物 <b>ぶりんどら焼き</b> 牛乳	<b>鶏のさっぱり煮</b> <small>鶏肉、玉葱、付)キャベツ</small> <b>カミカミ和え</b> <small>きゅうり、もやし、人参、さきいか</small> <b>つくし畑の味噌汁</b> <small>かぼちゃ、ナス、オクラ、油揚げ</small> 菓子 牛乳	<b>雑穀ごはん</b> <b>バトウのフライ</b> <small>バトウ、パン粉、付)トマト</small> <b>ひじき煮</b> <small>ひじき、人参、油揚げ、いんげん</small> <b>バリバリスープ</b> <small>玄米フレーク、人参、玉葱、ウインナー</small> <b>ココアシリアルパー</b> 牛乳	<b>焼肉丼</b> <small>豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン</small> <b>春雨サラダ</b> <small>春雨、胡瓜、人参、みかん缶</small> <b>わかめスープ</b> <small>わかめ、ネギ、ごま</small> 菓子 牛乳			
19	20	21	22	23	24			
<b>祝日</b>  <b>敬老の日</b>	<b>彼岸入り</b> <b>厚揚げ麻婆</b> <small>厚揚げ、豚ひき、玉葱、人参、椎茸</small> <b>小松菜のナムル</b> <small>小松菜、人参、コーン、ハム、ごま</small> <b>ワンタンスープ</b> <small>ワンタン皮、玉ねぎ、ニラ</small> 果物 <b>おはぎ</b> 	<b>予行練習</b>  <b>菓子</b> 牛乳	<b>とり天</b> <small>鶏胸肉 付)コーンしそ天ぷら</small> <b>あらめの華風和え</b> <small>あらめ、きゅうり、人参、ハム、コーン</small> <b>豆苗のみそ汁</b> <small>豆苗、豆腐、玉葱、わかめ</small> 果物 <b>マカロニかりんとう</b> 牛乳	<b>祝日</b>  <b>秋分の日</b>	<b>チキンライス</b> <small>鶏肉、玉葱、マッシュルーム、パセリ</small> <b>ほうれん草の</b> <b>コーン和え</b> <small>ほうれん草、人参、コーン</small> <b>ポテトスープ</b> <small>じゃが芋、玉葱、わかめ</small> 菓子 牛乳			
26	27	28	29	30				
<b>カレーラーメン</b> <small>豚肉、玉葱、コーン、キャベツ、人参</small> <b>焼きししゃも</b> <small>ししゃも</small> <b>ほうれん草の</b> <b>梅おかか和え</b> <b>ツナ塩昆布おにぎり△</b> <b>チーズ</b>	<b>炊き込みピラフ</b> <small>ベーコン、人参、玉葱、ピーマン</small> <b>魚のカレームニエル</b> <b>切干大根サラダ</b> <small>切干大根、胡瓜、人参、ツナ、ゴマ</small> <b>たこさんウインナー</b> 果物 <b>菓子</b> 牛乳	<b>誕生会</b> <b>ロールパン</b> <b>鶏のから揚げ</b> <small>鶏肉 付)コーン</small> <b>マカロニサラダ</b> <small>マカロニ、ハム、キャベツ、胡瓜、マヨ</small> <b>人参クリームスープ</b> 果物 <b>アイスクリーム</b> <b>パフェ</b>	<b>黒米ごはん</b> <b>さばのみそ煮</b> <small>さば、みそ 付)インゲン</small> <b>カミカミきんぴら</b> <small>ごぼう、人参、しらたき、茎わかめ</small> <b>かきたま汁</b> <small>卵、玉ねぎ、人参、ねぎ</small> <b>黒糖蒸しパン</b> 牛乳	<b>ハヤシライス</b> <small>牛肉、玉葱、人参、シメジ</small> <b>菜果サラダ</b> <small>キャベツ、胡瓜、パイン</small> 果物 <b>ジャムサンド</b> 牛乳 				

※未満児は9時半頃に牛乳を飲みます。

※都合により、献立が変更になる場合があります。