

# 9月の献立表

令和5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>赤・青しそジュース作り</b> つくし畑に沢山実っている赤しそと青しそを使ってジュースを作りたいと思います。クエン酸を入れた時の色の変化や味を楽しみたいと思います。				<b>お月見団子作り</b> 今年の十五夜は9月29日です。子ども達と畑で大切に育てたロロンを使ってお月見団子を作りたいと思います。未満児にはロロンでボーロを作って味わいたいと思います。				<b>1 防災の日</b> あじの蒲焼き あじ、付) コリンキー昆布和え スパゲティサラダ 胡瓜、キャベツ、人参、ハム、マヨ ミネストロンスープ ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参 トマト、グリーンピース オレンジ風味のフレンチトースト		<b>2</b> 炊き込みごはん 鶏肉、人参、ごぼう、絹さや ほうれん草のじゃこ和え ほうれん草、人参、じゃこ 厚揚げのみそ汁 厚揚げ、玉ねぎ、ねぎ 菓子 牛乳	
<b>4</b>		<b>5 しそジュース</b>		<b>6</b>		<b>7 青空ランチ</b>		<b>8 菊のメニュー</b>		<b>9 重陽の節句</b>	
野菜たっぷりナポリタン ウィナー、人参、玉葱、キャベツ コリンキーのサラダ コリンキー、胡瓜、ツナ、かつお節 コーンスープ コーン、玉葱、パセリ		彩り豆腐 鶏・豚ミンチ、豆腐、人参、椎茸、柿 キャベツの酢の物 胡瓜、かまぼこ、みかん缶、ごま 小松菜のすまし汁 小松菜、しめじ、玉葱		なすのハヤシライス 牛肉、玉葱、ナス、しめじ キャベツのゆかり和え キャベツ、胡瓜、ゆかり 果物		ゆかりおにぎり エビフライ コリンキーのチーズフライ そうめん瓜の酢の物 たこさんウィンナー 果物 菓子 牛乳		揚げ鯖の香味ソースかけ サバ、片栗粉、菊、トマト、シソ 切干大根煮 切干大根、人参、長天、いんげん そうめん汁 そうめん、玉葱、えのき、ねぎ		ビビンバ 牛肉、卵、ネギ、草、トマト、人参、ごま いんげんのツナ和え いんげん、人参、コーン、ツナ わかめスープ わかめ、えのき、豆腐	
鶏そぼろおにぎり カリカリいりこ		揚げパン しそジュース		フルーツポンチ		もものシャーベット		菓子 牛乳			
<b>11</b>		<b>12 誕生会</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>		<b>16</b>	
カレーライス 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、ピー マカロニサラダ キャベツ、胡瓜、人参、ハム 果物		ロールパン コーンスナック唐揚げ 鶏もも肉、しょうゆ、マヨネーズ コロコロサラダ 南瓜、じゃが芋、胡瓜、チーズ、マヨ ロロンのポターージュ ぶどうゼリー		鮭の塩麹焼き 鮭、塩麹、付) さつま芋 ミルクおから 豚ひき肉、玉葱、人参、ねぎ、チーズ わかめの味噌汁 わかめ、油揚げ、えのき、玉葱 果物 菓子 牛乳		炊き込みピラフ ウィナー、玉葱、人参、ピー 切干大根のケチャップ煮 玉葱、人参、ベーコン、ピーマン コンソメスープ キャベツ、玉葱、コーン、パセリ		茶飯 さばの生姜煮 さば、生姜 付) インゲン ほうれん草の白和え しらたき、人参、ひじき、コマ、味噌 麩のすまし汁 麩、玉葱、しめじ、わかめ		洋風ちらし寿司 ハム、チーズ、胡瓜、トマト、ごま おくらのコロコロフライ オクラ、にんにく、片栗粉 豆腐の澄まし汁 豆腐、玉葱、えのき 菓子 牛乳	
鮭わかめおにぎり チーズ		パースデーケーキ 牛乳		ブルーベリー ジャムサンド		大葉のチーズチヂミ 牛乳		菓子 牛乳			
<b>18 祝日</b>		<b>19 カミカミday</b>		<b>20 彼岸入り</b>		<b>21</b>		<b>22 運動会予行練習</b>		<b>23 祝日</b>	
<b>敬老の日</b> 		雑穀ごはん 高野豆腐ハンバーグ 合ひき、玉葱、パン、かつお カミカミサラダ 牛蒡、胡瓜、人参、さきいか、マヨ ワンタンスープ ワンタン皮、玉ねぎ、ニラ ごまごまクッキー 牛乳		黒米ご飯 バトウのフライ バトウ 付) さつま芋 納豆和え 法蓮草、キャベツ、人参、もみり なすのみそ汁・果物 なす、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ おはぎ		鶏の梅焼き 鶏肉、梅干し、付) 粉ふき芋 トマトサラダ トマト、きゅうり、コーン、ツナ 卵スープ 麩、玉葱、人参、わかめ 果物 ほうじ茶ミルクゼリー				<b>秋分の日</b> 	
<b>25</b>		<b>26 みそ汁づくり</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29 月見団子作り</b>		<b>30</b>	
カレーラーメン 豚肉、玉葱、ニン、キャベツ、人参 ロロンの煮物 鶏ひき肉、ロロン 焼きししゃも ししゃも 果物 ツナ昆布おにぎり はりはり漬け		肉豆腐 牛肉、豆腐、しらたき、人参、ツナ バンサンスー 春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま 〇〇くんのみそ汁  かぼちゃプリン		牛飯 牛肉、人参、ごぼう、絹さや キャベツのごま和え キャベツ、小松菜、ちりめん、ごま 春雨スープ 春雨、もやし、ニラ フルーツヨーグルト		とり天 鶏胸肉 付) しその天ぷら カミカミきんぴら 牛蒡、人参、しらたき、筍わかめ 豆苗のすまし汁 豆苗、豆腐、玉葱、わかめ 菓子 牛乳		鮭の焼き漬け 鮭 付) トマト あらめの華風和え あらめ、胡瓜、人参、ハム、コーン じゃがいものみそ汁 じゃが芋、人参、玉葱、ねぎ 果物 以上児) お月見団子 未満児) 南瓜ボーロ		豆腐のそぼろ丼 豆腐、鶏ひき肉、法蓮草、人参 じゃこの酢の物 キャベツ、胡瓜、ちりめん かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ、玉葱、ワカメ 菓子 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。

※梨、りんご、柿は、0歳児、1歳児クラスには提供しません