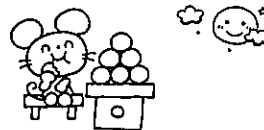




9月献立表



2023年9月

まなぶ保育園

日付	献立名	おやつ	材料名		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	(Oはおやつ材料) 体の調子を整えるもの
1金	十穀ごはん しらす卵焼き 切干大根炒め 青菜みそ汁 パン缶	保育乳 大学いも	保育乳、豚肉、ウインナー、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、ちくわ	米、○食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、オクラ、○たまねぎ、トマト水煮缶、○ピーマン、○コーン缶、塩こんが
2土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり アーサ汁 パナナ	保育乳 チョコサンド	沖縄豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ
4月	中華どんぶり ブロッコリーおかか和え 豆腐スープ オレンジ	保育乳 クッキー	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、○紅芋粉、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	もも缶、オレンジ、にんじん、ごまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが
5火	そうめん 野菜かき揚げ シークワサーゼリー	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○三温糖、油、砂糖	キャベツ、にんじん、ごまつな、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおのり
6水	十穀ごはん 鮭のみそ焼き 野菜炒め 冬瓜スープ オレンジ	保育乳 サターアングギー	保育乳、○調製豆腐、鶏もも肉、豚肉、ウインナー、ツナ油漬缶、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、砂糖、油	○パン缶、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ごまつな、オクラ、へちま、しめじ、きゅうり、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく
7木	肉わかめうどん もやしのナムル パナナ	保育乳 じゅうしおにぎり	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ	米、○さつまいも、押麦、ごま油、砂糖、○グラニュー糖	にんじん、とうがんと、もやし、ピーマン、コーン缶、○マーマレード、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ
8金	十穀ごはん 肉豆腐 キャベツツナ和え 大根みそ汁 黄桃缶	保育乳 チョコスコーン	保育乳、豚肉、ウインナー、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、ちくわ	米、○食パン、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、○たまねぎ、トマト水煮缶、○ピーマン、○コーン缶、塩こんが
9土	ぞうすい チキンナゲット パナナ	保育乳 ホットドック	保育乳、さけ、○調製豆腐、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、油、砂糖、白ごま、ごま油	○オレンジ、ブロッコリー、ごまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○レーズン、ひじき
11月	十穀ごはん 酢豚 春雨サラダ 卵スープ オレンジ	保育乳 はちみつレモンケーキ	保育乳、鶏手羽、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○片栗粉、○砂糖、○油、○無塩バター	なし、とうがんと、キャベツ、しめじ、ごまつな、にんじん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、マーマレード、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ
12火	十穀ごはん ひじき炒め 鶏手羽元の煮付け 青菜みそ汁 パン缶	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆腐、みそ、油揚げ、○卵	米、○ホットケーキ粉、しらたき、○油、押麦、○三温糖、砂糖、ごま油、油	○パナナ、キャベツ、長ねぎ、もも缶、にんじん、しめじ、ごまつな、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
13水	スパゲティミートソース ほうれん草の和え物 ポテトスープ りんご	保育乳 鮭おにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、○しらす干し	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ごまつな、えのきたけ、○コーン缶、干ししいたけ、ひじき
14木	十穀ごはん 肉じゃが キャベツ和え物 豆腐みそ汁 オレンジ	保育乳 ツナトースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、揚げ油、油、○砂糖、○油、三温糖、片栗粉	ごまつな、たまねぎ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、長ねぎ、しょうが、○にんにく、カットわかめ
15金	十穀ごはん 松風焼き 青菜ソテー アーサ汁 パナナ	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、豚肉、○調製豆腐、沖縄豆腐、みそ、○ツナ油漬缶、○みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油	もも缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、○しょうが、カットわかめ
16土	焼きそば 卵スープ 黄桃缶		保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖、○白ごま	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら、○わかめふりかけ、しょうが
18月	敬老の日				
19火	カレーライス ウインナー オクラの和え物 パン缶	保育乳 バナナケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、揚げ油、油、○砂糖、○油、三温糖、片栗粉	ごまつな、たまねぎ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、長ねぎ、しょうが、○にんにく、カットわかめ
20水	もずくどんぶり しゅうまい キャベツスープ パナナ	保育乳 豆腐ドーナツ	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○三温糖、油、砂糖	キャベツ、にんじん、ごまつな、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおのり
21木	十穀ごはん 豆腐のピザ焼き 青菜炒め 冬瓜すまし汁 オレンジ	保育乳 フレンチトースト	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、調製豆腐、チーズ、高野豆腐、みそ、○卵、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、あわ、砂糖、油、片栗粉	なし、たまねぎ、トマト水煮缶、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、にんにく
22金	☆ お弁当会 ☆				
23土	秋分の日				
25月	タコライス ゆで卵 春雨スープ パナナ	保育乳 ちんびん	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、揚げ油、油、○砂糖、○油、三温糖、片栗粉	ごまつな、たまねぎ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、長ねぎ、しょうが、○にんにく、カットわかめ
26火	十穀ごはん 魚のコーンマヨ焼き きんぴらごぼう ほうれん草のすまし汁 パン缶	保育乳 チーズスコーン	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、○卵、○牛乳、○きな粉	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、押麦、はるさめ、油	なし、たまねぎ、にんじん、ゴーヤー、キャベツ、オクラ、ねぎ、○レーズン
27水	みそすき丼 ブロッコリーごま和え わかめスープ オレンジ	保育乳 ポップコーン せんべい	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、しらたき、○じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、ごまつな、長ねぎ、ごぼう、○コーン缶、○きゅうり、しょうが
28木	沖縄そば キャベツのナムル パナナ	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖、○白ごま	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら、○わかめふりかけ、しょうが
29金	オムライス ウインナー グリーンサラダ コンソメスープ オレンジ	アンパンマンジュース 誕生ケーキ (桃のショートケーキ)	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、揚げ油、油、○砂糖、○油、三温糖、片栗粉	ごまつな、たまねぎ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、長ねぎ、しょうが、○にんにく、カットわかめ
30土	そばろどんぶり 大根みそ汁 りんご	ジャムサンド 保育乳	沖縄豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ