



9月の献立表



2018年仁川ウエル保育園

日	曜日	朝食 おやつ	献立	黄		赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの		その他・調味料
				熱と力になるもの			寒いもの		
1	土	朝食 おやつ	ピラフ チキンソテー 白菜とツナのサラダ じゃがいものコンソメスープ	こめ さとう、おりーぶゆ じゃがいも	たまごなしべーこん とりもにく つなかん	ぎゅうにゅう	びーまん、たまねぎ、にんじん はくさい	ももかん、はいんかん	けちゃっぶ、こんそめ、しょうゆ、しょくえん、こしょう、す、ぱせり
			フルーツポンチ 牛乳						
3	月	朝食 おやつ	御飯 たらのごまみそ焼き 凍り豆腐の煮物 しめじとたまねぎのすまし汁	こめ さとう、ごま さとう	たら、みそ こおりどうふ	ぎゅうにゅう、こなちーず ぎゅうにゅう	にんじん、しいたけ、きぬさや たまねぎ、しめじ ほうれんそう	ばかりんぶだ しじる、しょうゆ、しょくえん	
			ほうれん草の蒸しパン 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう					
4	火	朝食 おやつ	ケチャップライス かぼちゃとブロッコリーのサラダ きゃべつとえのきのコンソメスープ	こめ おりーぶゆ	とりもにく	よーぐると ぎゅうにゅう	たまねぎ、こーん ぶろっこりー、かぼちゃ きゃべつ、えのき ばなな、みがんかん	けちゃっぶ、す、こんそめ、しょくえん、こ しょう	
			フルーツヨーグルト 牛乳	ぐらにゅうとう					
5	水	朝食 おやつ	御飯 にらじゅが もやしのナムル 卵スープ	こめ じゃがいも、さとう、あぶら ごま、ごまあぶら かたくりこ	ぶたひきにく	たまねぎ、にら、きぬさや きゅうり、もやし たまねぎ、ねぎ	ばかりんぶだ しじる、しょうゆ、しょくえん、がらすー ぶ、べーきんぐ ばうだー		
			きな粉ボーロ 牛乳	かたくりこ、こなさとう、あぶら	たまご				
6	木	朝食 おやつ	御飯 人参と豚肉のさっぱり煮 ほうれん草の白和え 厚揚げとねぎのみそ汁	こめ さとう さとう、ごま	ぶたもにく きぬごしどうふ、はむ あつあげ、みそ	にんじん、きりほしだいこん、きぬさや、しょうが ほうれんそう ねぎ	ばかりんぶだ しじる、しょうゆ、す、しょくえん		
			ごまラスク 牛乳	しょくばん、ごま、ぐらにゅうとう	むえんばたー ぎゅうにゅう				
7	金	朝食 おやつ	☆ジタイ料理☆ ガバオライス風 ヤム・ウンセン ゲンチュッ・ルアルミット	こめ、さとう、ごまあぶら さとう、はるさめ	ぶたひきにく しらすぼし ういんない	たまねぎ、ビーマン、あかひーまん、きびーまん、にんにく とまと、みずな はくさい、ねぎ こーん	しょうゆ、がら すーぶ、おいす たーそーす、こ しょう、す、 しょくえん		
			スイートポテト 牛乳	さつまいも、ぐらにゅうとう	とうにゅう ぎゅうにゅう				
8	土	朝食 おやつ	鶏照り丼 白菜と人参のごま和え わかめと豆腐のみそ汁	こめ、さとう さとう、ごま	とりもにく きぬごしどうふ、みそ	たまねぎ はくさい、にんじん かつとわかめ おれんじかじゅう、みがんかん、かんてん	しょうゆ、かつ おこんぶだしじ る		
			オレンジ寒天 牛乳	ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう				
10	月	朝食 おやつ	御飯 カレイの煮つけ 白菜のお浸し 豆腐と玉ねぎのみそ汁	こめ さとう さとう	かれい もめんどうふ、みそ	はくさい、にんじん たまねぎ あおのり	ばかりんぶだ しじる、しょう ゆ、おこのみ そーす		
			マカロニお好み焼き お茶	まかろに、まよねーず	かつおぶし				
11	火	朝食 おやつ	御飯 野菜ハンバーグ 人参ときゅうりのマリネ きゃべつのコンソメスープ	こめ ばんこ さとう、おりーぶゆ	ぶたひきにく、ぎゅうにゅう べーこん	にんじん、たまねぎ、びーまん にんじん、きゅうり きゃべつ	りんごかん、れもんかじゅう	けちゃっぶ、う すたーそーす、 しょくえん、こ しょう、す、こ んそめ	
			アップルパイ 牛乳	ばいしーと、ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう				
12	水	朝食 おやつ	ロールパン クリームシチュー 豆サラダ	ろーるばん さつまいも、こむぎこ まよねーず	とりもにく だいすみすに はむ	しめじ、まいたけ、えのき、にんじん きゅうり、あかひーまん きゃべつ、びーまん、にんじん	しょうゆ、しょ くえん、こしょ う、しちゅー こ、がらすー ぶ、		
			塩焼きそば お茶	ちゅうかめん					
13	木	朝食 おやつ	茄子のミートパゲティ きゃべつとツナのサラダ コーンスープ	すばげてい、さとう おりーぶゆ	ぶたひきにく、こなちーず つなかん ぎゅうにゅう	ほーるとまとかん、なす、にんじん、たまねぎ きゅうり、にんじん くりーむこーんかん、たまねぎ、こーん かんてん、ももかん、ももかじゅう	けちゃっぶ、う すたーそーす、 こんそめ、しょ うゆ、す、しょ くえん		
			ピーチ寒天 牛乳	ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう				
14	金	朝食 おやつ	御飯 かぼちゃのカレー煮 ごまじやこサラダ えのきと麸のみそ汁	こめ さとう ごま、さとう、ごまあぶら やきふ	ぶたもにく、あぶらあげ しらすぼし みそ	かぼちゃ きゃべつ、きゅうり えのき	かつおこんぶだ しじる、しょう ゆ、しょくえ ん、かれーこ、 す		
			アメリカントッグ 牛乳	ほっとけーきこ、あぶら	ういんないー、どうにゅう ぎゅうにゅう				

朝立練の日

15	土	昼食 おやつ	豚丼 ほうれん草のお浸し わかめと麸のみそ汁 さつまいものバター焼き 牛乳	こめ、さとう ごま やきふ さつまいも、ぐらにゅうとう	ぶたともにく みそ むえんばたー ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう、にんじん かっとわかめ	しょうゆ、かつ おこんぶだし る
18	火	昼食 おやつ	御飯 たらのチーズフライ マカロニサラダ トマトスープ かぼちゃの包み焼き 牛乳	こめ こむぎこ、ぱんこ、あぶら まかろに、まよねーず きょうざのかわ、ぐらにゅうとう	たら、こなちーす はむ ういんなー ぎゅうにゅう	きゅうり ほーるとまとかん、たまねぎ、きゅべつ かぼちゃ、ほしごどう	こんそめ、しょ くえん、こしょ う
19	水	昼食 おやつ	御飯 回鍋肉 プロッコリーとツナのマヨ和え きのこの中華スープ 青のりとチーズのクッキー 牛乳	こめ さとう まよねーず こまあぶら こむぎこ、ぐらにゅうとう	ぶたともにく、みそ、あかもそ つなかん こなちーす、むえんばたー ぎゅうにゅう	きゅべつ、にんじん、ピーまん ぶろっこりー しめじ、えのき、しいたけ あおのり	がらすーぶ、 しょうゆ、こ しょくえん
20	木	昼食 おやつ	さつまいも御飯 鮭のおかか焼き 切り干し大根の煮物 豆腐と小松菜のみそ汁 バナナのブリッター 牛乳	こめ、さつまいも、くろごま、さとう さとう こむぎこ、あぶら	さけ、かつおぶし あぶらあげ きぬごしうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん、きりほししたいこん こまつな ばなな	かつおこんぶだ しる、しょ ゆ、しょくえん
21	金	昼食 おやつ	食パン じゃがいもとウインナーのグラタン きゅうりとキャベツのサラダ コンソメスープ みたらし団子 牛乳	しょくばん じゃがいも、まかろに、ぱんこ さとう、おりーぶゆ さとう、しらたまこ、かたくりこ	ういんなー、びざようちーす つなかん きぬごしうふ ぎゅうにゅう	こーん きゅうり、きゅべつ はくさい、にんじん	しょうゆ、かつ おこんぶだし る、しちゅー こ、す、こんそ め、はせり
22	土	昼食 おやつ	焼うどん プロッコリーの中華サラダ 人参としいたけの中華スープ ポテトのハムチーズかつ 牛乳	ゆでうどん ごまあぶら、さとう じゃがいも、あぶら、はんこ、こむぎこ	ぶたともにく、かつおぶし たまごなしはむ、ひざようちーす ぎゅうにゅう	きゅべつ、にんじん、たまねぎ ぶろっこりー にんじん、しいたけ	がらすーぶ、 しょくえん、こ しょう、しょ ゆ、けちゅっぶ
25	火	昼食 おやつ	ひじきと大豆の混ぜご飯 ブリの照り焼き 小松菜と赤ピーマンのおかか和え ねぎと麸のみそ汁 おはぎ お茶	こめ、さとう さとう やきふ もちごめ、こめ、ぐらにゅうとう	だいすみすに ぶり かつおぶし みそ こしあん、きなこ	にんじん、ひじき、しいたけ しょうが こまつな、もやし、あかびーまん ねぎ	しょうゆ、かつ おこんぶだし る、しょくえん
26	水	昼食 おやつ	御飯 豚肉となすのみそ炒め プロッコリーのわかめ和え チンゲン菜の中華スープ いちごケーキ 牛乳	こめ さとう ごまあぶら、さとう、ごま ごまあぶら ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	ぶたともにく、みそ、あかもそ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	なす、にんじん、たまねぎ、ピーまん、ににく、しょうが ぶろっこりー、かりふらわー、かつわわかめ もやし、ちんげんさい いちごじゃむ	しょうゆ、がら すーぶ、しょく えん、す
27	木	昼食 おやつ	カレーうどん キャベツとツナのサラダ ぶどう 抹茶のミルク焼き餅 牛乳	ゆでうどん、かたくりこ、じゃがいも おりーぶゆ、さとう しらたまこ	ぶたともにく つなかん ぎゅうにゅう、こしあん ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん こーん、きゅべつ ぶどう	かつおこんぶだ しる、しょ ゆ、す、しょく えん、かれー こ、まっちゃん うだー
28	金	昼食 おやつ	御飯 さわらの照り焼き 野菜キンピラ わかめとまり麸のすまし汁 ココアトースト 牛乳	こめ さとう あぶら、ごま、さとう まりふ しょくばん、ぐらにゅうとう	さわら むえんばたー ぎゅうにゅう	れんこん、にんじん、だいこん かっとわかめ	かつおこんぶだ しる、しょ ゆ、しょくえ ん、こあはう だー
29	土	昼食 おやつ	ナポリタンスペゲティ かぼちゃサラダ コンソメスープ 塩昆布おにぎり お茶	すばげてい まよねーず こめ	ういんなー	たまねぎ、ひーまん かぼちゃ、きゅうり、ほしごどう きゅべつ、にんじん しおこんぶ	こしょう、こん そめ、けちゅ ふ、しょくえん