



9月の献立表



2019年仁川ウエル保育園

日	曜日	昼食 おやつ	献立	黄 熱と力になるもの	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
2	月	昼食	御飯 かれいのバターしょうゆ焼き パンブキンサラダ トマトスープ	こめ まよねーず	かれい、むえんばたー ベーこん	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ ほうろつとまとかんづめ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、しょう えん、こんそめ、 こしょう
		おやつ	乾パン 梨 お茶	かんぱん		なし	
3	火	昼食	御飯 豚のしょうが焼き じゃことキャベツのサラダ あおさと玉ねぎのみそ汁	こめ さとう	ぶたももにく じゃこ こめみそ	たまねぎ、しょうが きゃべつ、にんじん あおさ、たまねぎ、ねぎ	かつお・こんぶだ しじる、しょう ゆ、しょうえん
		おやつ	豆腐マフィン 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	きぬごしとうふ、とうにゅう ぎゅうにゅう		
4	水	昼食	カレーライス 三色サラダ キャベツのスープ	こめ、じゃがいも おりーぶゆ、さとう	ぶたももにく	たまねぎ、にんじん ぶろっこりー、にんじん、こーん きゃべつ、こーん	かれーるう、す、 しょうゆ、こんそ め、しょうえん、 こしょう
		おやつ	フライドチキン お茶	かたくりこ、あぶら	とりももにく	しょうが、にんにく	
5	木	昼食	御飯 牛肉のしぐれ煮 白菜のごま和え きのこ汁	こめ しらたき、さとう ごま、さとう	ぎゅうももにく しらすぼし こめみそ、あぶらあげ	たまねぎ、しろねぎ、しょうが はくさい、にんじん しめじ、えのき、ねぎ	かつお・こんぶだ しじる、しょうゆ
		おやつ	ジャムサンド 牛乳	しょうばん	ぎゅうにゅう	いちごじゃむ	
6	金	昼食	ハヤシライス 和風マヨサラダ オニオンスープ	こめ まよねーず、さとう	ぶたももにく つなみずにかん	たまねぎ、にんじん、まっしゅーむかん ぶろっこりー、きゅうり、にんじん たまねぎ、こーん	はやしるう、しょ うゆ、こんそめ、 しょうえん、こ しょう
		おやつ	クッキー 牛乳	こむぎこ、ぐらにゅうとう	むえんばたー ぎゅうにゅう		
7	土	昼食	鶏照り丼 ほうれん草のお浸し わかめとえのきのみそ汁	こめ、さとう さとう	とりももにく かつおぶし こめみそ	たまねぎ ほうれんそう、にんじん えのき、かつわかめ	しょうゆ、かつ お・こんぶだしじ る
		おやつ	ホットケーキ 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう ぎゅうにゅう	いちごじゃむ	
9	月	昼食	御飯 ブリの照り焼き 切り干し大根の煮物 キャベツと玉ねぎのみそ汁	こめ さとう さとう	ぶり あぶらあげ こめみそ	しょうが にんじん、きりぼしだいこん きゃべつ、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、かつ お・こんぶだしじ る
		おやつ	大学芋 牛乳	さつまいも、さとう、くろごま	ぎゅうにゅう		
10	火	昼食	御飯 ポークチャップ マカロニサラダ コーンスープ	こめ まかろに、まよねーず	ぶたももにく はむ とうにゅう	たまねぎ、にんじん、ピーまん きゅうり くりーむこーん、たまねぎ、こーん	けちやっふ、うす たーそーす、こん そめ、ここあ、 しょうえん、こ しょう
		おやつ	ココア蒸しパン 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう ぎゅうにゅう		
11	水	昼食	御飯 チキンカツ ほうれん草とえのきののり和え まり麩と三つ葉のお吸い物	こめ こむぎこ、ばんこ、あぶら まりふ	とりももにく	きゃべつ、ほうれんそう、えのき、やきのり みつば	けちやっふ、うす たーそーす、しょ うゆ、かつお・こ んぶだしじる、こ しょう、しょうえ ん
		おやつ	ツナサンド 牛乳	しょうばん、まよどれ	つなかん ぎゅうにゅう		
12	木	昼食	マーボーなす丼 わかめの中華サラダ はんぺんと卵のふわふわスープ	こめ、さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま かたくりこ	ぶたひきにく、あかみそ、こめみそ たまご、はんぺん	なす、たまねぎ、ピーまん、しょうが きゃべつ、にんじん、かつわかめ ねぎ	しょうゆ、がら すーぶ、しょうえ ん
		おやつ	ドーナツ 牛乳	ほっとけーきこ、あぶら、ぐらにゅうとう	とうにゅう ぎゅうにゅう		
13	金	昼食	御飯 豚肉と夏野菜の甘辛煮 こまつなのじゃこ和え 豆腐のみそ汁	こめ さとう さとう	ぶたももにく じゃこ、かつおぶし きぬごしとうふ、こめみそ	なす、にんじん、ピーまん こまつな、にんじん ねぎ	かつお・こんぶだ しじる、しょうえ ん、しょうゆ
		おやつ	みたらし団子 牛乳	しらたまこ、さとう、かたくりこ	きぬごしとうふ ぎゅうにゅう		
14	土	昼食	ケチャップライス キャベツと人参のサラダ じゃがいもと玉ねぎのスープ	こめ まよねーず じゃがいも		こーん、たまねぎ きゃべつ、にんじん たまねぎ	けちやっふ、こん そめ、しょうえ ん、ばせりこ、こ しょう
		おやつ	いちごのケーキ 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう ぎゅうにゅう	いちごじゃむ	

17	火	昼食	御飯 さわらの西京焼き きゅうりとひじきのサラダ なめこのみそ汁	こめ さとう はるさめ、さとう、ごまあぶら	こめみそ、しろみそ、さわら こめみそ こしあん	きゅうり、こーん、ひじき なめこ、ねぎ かんでん	しょうゆ、す、かつお・こんぶだし じる、しょくえん
		おやつ	羊羹 お茶				
18	水	昼食	ロールパン マカロニグラタン キャベツときゅうりのツナ和え オニオンスープ	ろーるばん まかに、ばんこ おりーぶゆ、さとう	ういんなー、びざようちーず つなかん	こーん、ぶろっこりー きゃべつ、きゅうり たまねぎ、にんじん	ほわいとそーず みっくす、す、 しょくえん、こん そめ、こしょう、 しょうゆ、ばせり こ
		おやつ	じゃこチャーハン お茶	こめ、ごま、ごまあぶら	じゃこ、かつおぶし	こまつな	
19	木	昼食	御飯 牛の焼き肉風 わかめ和え 豆腐のすまし汁	こめ あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら さとう、おりーぶゆ	ぎゅうももにく つなかん きぬこしょうふ とうにゅう ぎゅうにゅう	きゃべつ、にんじん、しょうが、にんにく きゅうり、かつわかめ ねぎ ばなな	かつお・こんぶだし じる、しょう ゆ、しょくえん、 おいすだーそー す、す
		おやつ	バナナケーキ 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう			
20	金	昼食	御飯 タンドリーチキン ブロッコリーとカリフラワーのサラダ じゃがいものコンソメスープ	こめ さとう まよねーず じゃがいも	とりももにく、よーぐると	ぶろっこりー、かりふらわー、にんじん たまねぎ ももかん、はいんかん、みかんかん、りんごてんねんかじゅう	けちやつぶ、しょ うゆ、かれーこ、 しょくえん、こ しょう、こんそめ
		おやつ	フルーツポンチ 牛乳		ぎゅうにゅう		
21	土	昼食	ナポリタンスパゲッティ ブロッコリーとツナのサラダ 野菜のコンソメスープ	すばげてい、おりーぶゆ まよねーず	ういんなー つなかん	たまねぎ、ぴーまん ぶろっこりー、にんじん たまねぎ、にんじん	けちやつぶ、こ しょう、しょくえ ん、こんそめ
		おやつ	塩昆布おにぎり お茶	こめ		しおこんぶ	
24	火	昼食	御飯 さばの竜田揚げ キャベツのおかか和え かきたま汁	こめ あぶら、かたくりこ、さとう さとう	さば かつおぶし たまご とうにゅう、きなこ ぎゅうにゅう	しょうが きゃべつ、にんじん ねぎ、かつわかめ かんでん	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ
		おやつ	豆乳麦茶プリン 牛乳	さとう			
25	水	昼食	☆山形県郷土料理☆ 御飯 棒鱈の煮つけ 冷やし風サラダ 孟宗汁	こめ さとう さとう	たら こめみそ、あぶらあげ たんしょくみそ	しょうが しいたけ、ほうれんそう、にんじん ねぎ、たけのこ	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ
		おやつ	べんけい餅 お茶	こめ、もちこめ、さとう、すりごま			
26	木	昼食	食パン かぼちゃのシチュー きゅうりとツナのサラダ ゆかりおにぎり	しょくばん まよねーず こめ	とりももにく、ぎゅうにゅう つなかん	かぼちゃ、たまねぎ、ぶろっこりー、しめじ きゃべつ、きゅうり	ほわいとるう、 しょくえん、こ しょう、ゆかり
		おやつ	お茶				
27	金	昼食	トマトときのこのスパゲッティ 三色マヨサラダ ウインナーのスープ	すばげてい、おりーぶゆ まよねーず	ペーこん ういんなー つなかん、びざようちーず ぎゅうにゅう	たまねぎ、ほーるとまとかんづめ、しめじ、まっしゅーむかん、にんにく ぶろっこりー、にんじん、こーん たまねぎ こーん	けちやつぶ、うす だーそーず、しょ くえん、こしょ う、こんそめ、ば せりこ
		おやつ	ツナコーンピザ 牛乳	ぎょうざのかわ			
28	土	昼食	五目うどん キャベツと人参のごま和え オレンジ	ゆでうどん さとう	とりももにく	しめじ、はくさい、にんじん きゃべつ、にんじん おれんじ	かつお・こんぶだし じる、しょう ゆ、しょくえん、
		おやつ	ブルーベリーヨーグルト 牛乳		よーぐると ぎゅうにゅう	ぶるーべりーじゃむ	
30	月	昼食	御飯 白身魚の磯辺揚げ ひじきの煮物 大根のみそ汁	こめ こむぎこ、かたくりこ いたこんにゃく、さとう	たら だいすみずにかん、あぶらあげ こめみそ、あぶらあげ とうにゅう、むえんばたー ぎゅうにゅう	あおさ にんじん、ひじき だいこん	かつお・こんぶだし じる、しょう ゆ、しょくえん
		おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、ぐらにゅうとう			