

9月の献立表

仁川ウエル保育園

日	曜日	時間帯	献立	黄	赤	緑	その他
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	昼食	御飯 さばのみそ焼き 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	さば、こめみそ あぶらあげ こめみそ	にんじん、きりぼしだいこん きゃべつ、たまねぎ、ねぎ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ
		午後おやつ	五平餅 牛乳	こめ、もちこめ、さとう、すりごま	こめみそ ぎゅうにゅう		
2	水	昼食	御飯 豚のしょうが焼き しらす干しとキャベツのサラダ あおさのみそ汁	こめ さとう	ぶたももにく しらすぼし こめみそ	たまねぎ、しょうが きゃべつ、にんじん たまねぎ、あおさ	しょうゆ 食塩 かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	ぶかし芋 牛乳	さつまいも	ぎゅうにゅう		
3	木	昼食	御飯 鮭の香味焼き わかめの和風サラダ とうがんと油揚げのみそ汁	こめ こまあぶら、さとう、ごま さとう、おりーぶゆ	さけ つなかん あぶらあげ、こめみそ	ねぎ きゅうり、かつわかめ とうがん	しょうゆ す、しよくえん かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	りんごケーキ 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	りんごかん	
4	金	昼食	御飯 豚肉とねぎの甘辛炒め 春雨サラダ きのこ汁	こめ さとう、あぶら はるさめ、さとう、ごまあぶら	ぶたももにく つなみずにかん こめみそ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、しろねぎ もやし、きゅうり、にんじん しめじ、えのき、ねぎ	かつお・こんぶだしじる す、がらすーぶ しょうゆ
		午後おやつ	あんこパイ 牛乳	パイ皮	こしあん ぎゅうにゅう		
5	土	昼食	焼きそば ほうれん草のお浸し オレンジ	ゆで中華めん さとう	ぶたももにく かつおぶし	きゃべつ、にんじん、もやし ほうれんそう、にんじん オレンジ	やきそばそーす かつお・こんぶだしじる しょうゆ、食塩
		午後おやつ	ゆかりおにぎり お茶	こめ			ゆかり
7	月	昼食	御飯 白身魚の磯辺揚げ パンPKンサラダ しめじとなすのみそ汁	こめ こむぎこ まよねーす	たら こめみそ	あおさ かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ しめじ、なす、ねぎ	磯辺揚げ しよくえん、こしょう かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	フレッシュフルーツヨーグルト 牛乳	ぐらにゅうとう	よーぐると ぎゅうにゅう	ばなな、キウイフルーツ、みかんかん	
8	火	昼食	肉うどん イタリアンポテト バナナ	ゆでうどん、さとう じゃがいも、あぶら	ぶたももにく べーこん	たまねぎ たまねぎ、こーん、あかびーまん、びーまん ばなな	かつお・こんぶだしじる こしょう しょうゆ
		午後おやつ	鮭おにぎり お茶	こめ	さけ		
9	水	昼食	御飯 チンジャオロース ブロッコリーの中華和え 春雨スープ	こめ かたくりこ、さとう ごまあぶら、さとう はるさめ、かたくりこ	ぶたももにく	びーまん、にんじん、たけのこ(水巻)、にんにく、しょうが ぶろっこりー、にんじん、たまねぎ こーん、にら	オイスターソース がらすーぶ しょうゆ、食塩 こしょう
		午後おやつ	かみかみおやつ 乾パン 梨 牛乳	乾パン	ぎゅうにゅう	なし	
10	木	昼食	御飯 タンダーチキン ラタトゥイユ じゃがいものコンソメスープ	こめ さとう さとう じゃがいも	とりももにく、よーぐると べーこん	ほーる、たまねぎ、なす、にんじん、ズッキーニ、びーまん たまねぎ	ケチャップ しょうゆ、がれーこ こんそめ、食塩 ここあ
		午後おやつ	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	金	昼食	御飯 豚肉のごまみそ炒め キャベツときゅうりのツナ和え 小松菜の味噌汁	こめ ごま、すりごま、さとう おりーぶゆ、さとう	ぶたももにく、こめみそ つなかん こめみそ、あぶらあげ	きゃべつ、にんじん きゃべつ、きゅうり たまねぎ、こまつな	しょうゆ す、食塩 かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	プリンアラモード 牛乳	ぐらにゅうとう	なまくりーむ、たまご、ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	バナナ、パイン缶、みかん缶	
12	土	昼食	鶏すき丼 キャベツのおかか和え 豆腐のみそ汁	こめ、さとう さとう	とりももにく、やきどうふ かつおぶし こめみそ、きぬごしとうふ	はくさい、にんじん きゃべつ、にんじん かつわかめ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ
		午後おやつ	ぶどうゼリー 牛乳	ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう	ぶどう天然果汁、かんてん	
14	月	昼食	御飯 鶏の唐揚げ コールスローサラダ なすと油揚げのみそ汁	こめ かたくりこ、あぶら まよねーす	とりももにく こめみそ、あぶらあげ	しょうが、にんにく きゃべつ、にんじん、こーん なす、ねぎ、たまねぎ	しょうゆ しよくえん、こしょう かつお・こんぶだしじる
		午後おやつ	お好み焼き お茶	おこのみやきこ、まよどれ	ぶたももにく、きぬごしとうふ、かつおぶし	きゃべつ、ねぎ、あおのり	おこのみそーす
15	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、まよねーす	ぶたももにく ハム とうにゅう	たまねぎ、にんじん、びーまん きゅうり 裏ごしコーン、たまねぎ、こーん	ウスターソース けちやっぶ、こんそめ 食塩、こしょう こんそめ
		午後おやつ	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		

16 水	昼食	御飯 豚肉と夏野菜のスタミナ炒め こまつなのしらす和え 豆腐とわかめのみそ汁	こめ さとう さとう	ぶたももにく、こめみそ しらすぼし、かつおぶし きぬごしとうふ、こめみそ	なす、にんじん、びーまん、にんにく、しょうが こまつな、にんじん かつとわかめ	しょうゆ オイスターソース かつお・こんぶだしじる 食塩
	午後おやつ	きな粉団子 牛乳	しらたまこ、さとう	きぬごしとうふ、きなこ ぎゅうにゅう		
17 木	昼食	御飯 たらのみそマヨ焼き ひじき煮 厚揚げのみそ汁	こめ まよねーず、さとう いたこんにゃく、さとう	たら、こめみそ だいずみずに、あぶらあげ こめみそ、絹厚揚げ	にんじん、ひじき たまねぎ、ねぎ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳		ぎゅうにゅう	はなな、はいんかん、みかんかん、りんごジュース	
18 金	昼食	カレーライス ブロッコリーと人参のサラダ りんご チーズ	こめ、じゃがいも まよねーず	ぶたももにく つなみずにかん	たまねぎ、にんじん ぶろっこりー、にんじん りんご	かれーるう 食塩 こしょう
	午後おやつ	シュガーラスク 牛乳	ぐらにゅうとう、ラスクパン	キャンディーチーズ むえんばたー ぎゅうにゅう		
19 土	昼食	豚丼 白菜と人参のごま和え わかめと麩のみそ汁	こめ、さとう すりごま、さとう やしひ	ぶたももにく こめみそ	たまねぎ はくさい、にんじん かつとわかめ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ
	午後おやつ	マーマレードヨーグルト 牛乳	ぐらにゅうとう	よーぐると ぎゅうにゅう	マーマレード	
23 水	昼食	御飯 さわらの西京焼き 高野豆腐の煮物 かきたま汁	こめ さとう さとう	こめみそ、しろみそ、さわら 凍り豆腐 たまご	にんじん、しいたけ、きぬさや かつとわかめ	食塩 しょうゆ かつお・こんぶだしじる
	午後おやつ	ピーチゼリー 牛乳	ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう	もも果汁、ももかん、かんてん	
24 木	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、マッシュルーム缶 ぶろっこりー、にんじん たまねぎ、こーん	ハヤシルウ しょうゆ こんそめ 食塩
	午後おやつ	ジャムサンド 牛乳	しょくばん	ぎゅうにゅう	いちごジャム	こしょう
25 金	昼食	マーボー丼 わかめの中華サラダ 二郎としめじのスープ	こめ、さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま ごまあぶら、かたくりこ	ぶたひきにく、みみそ、こめみそ	たまねぎ、びーまん、しょうが きゃべつ、にんじん、かつとわかめ しめじ、たまねぎ、にら	食塩 しょうゆ がらすーぶ こしょう
	午後おやつ	ポテトチーズ焼き 牛乳	じゃがいも	なちゆるるちーず ぎゅうにゅう		こしょう ケチャップ
26 土	昼食	ケチャップライス コールスローサラダ ポトフ風スープ	こめ まよねーず じゃがいも	つなみずにかん ういんなー	たまねぎ、こーん きゃべつ、にんじん たまねぎ	ケチャップ、コンソメ 食塩、こしょう パセリ粉
	午後おやつ	オレンジゼリー 牛乳	ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう	オレンジ天然果汁、みかんかん、かんてん	
28 月	昼食	トマトときのこのスパゲティ 三色マヨサラダ キャベツのスープ	スパゲティ、おりーぶゆ まよねーず	べーこん	たまねぎ、びーまんと缶詰、しめじ、マッシュルーム缶、にんにく ぶろっこりー、にんじん、こーん きゃべつ、こーん	ウスターソース 食塩、こしょう コンソメ
	午後おやつ	ツナコーンピザ 牛乳	ぎょうざの皮	つなみずにかん、びざようちーず ぎゅうにゅう	こーん	ケチャップ
29 火	昼食	ロールパン ハンバーグ イタリアンサラダ トマトスープ	ロールパン ばんこ さとう、おりーぶゆ さとう	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とうにゅう つなみずにかん べーこん	たまねぎ、びーまん ぶろっこりー、トマト ほーるとまと缶詰、たまねぎ、にんじん	ケチャップ ウスターソース しょうゆ、す コンソメ
	午後おやつ	羊羹 牛乳	さとう	こしあん ぎゅうにゅう	かんてん	食塩 こしょう
30 水	昼食	御飯 チキンカツ コロコロサラダ なめこのみそ汁	こめ こむぎこ、ばんこ、あぶら まよねーず	鶏むね肉 だいずみずにかんづめ こめみそ	きゅうり、にんじん、じゃがいも なめこ、ねぎ	ケチャップ ウスターソース しょうゆ かつお・こんぶだしじる
	午後おやつ	じゃこチャーハン お茶	こめ、ごま、ごまあぶら	しらすぼし、かつおぶし	こまつな	食塩、こしょう

調理室からのおたより



まだまだ暑い日が続きますが、
暑さに負けずしっかり食べて
水分補給をして乗り切りましょう！
今月は、秋の食材も取り入れています。
秋を感じながら、元気よく
過ごしましょう。

Q スイカは、果物と野菜どちらの間で
しょうか？

答えは、野菜の間です。

野菜は、「畑から作られ、加工を前提
としないもの」

果物は、「数年にわたり、毎年木から取
れるもの」だそうです。

スイカ以外にも、いちご、メロンは野菜
の間です。

とても甘くておいしい野菜なので、是非
ご家庭でも食べてみて下さい。