

2017年

9月のこんだて



のしお1丁目保育園

日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
1	金	ドライカレー すまし汁(わかめ・万能ねぎ) チーズ入り野菜サラダ 古漬け	麦茶 牛乳 きなこクリームサンド	鶏ひき肉 きなこ ベーコン チーズ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 食パン バター 薄力粉	人参 玉ねぎ セロリ トマト にんにく わかめ きゃべつ きゅうり 万能ねぎ
2	土	ごはん みそ汁(わかめ・豆腐) 炒り鶏 きゃべつサラダ	麦茶 いりこ おかかおにぎり	豆腐 みそ 高野豆腐 鶏肉 煮干し かつお節	米 砂糖 サラダ油 オリーブ油	わかめ ごぼう 人参 干しいたけ 大根 いんげん きゃべつ きゅうり 玉ねぎ のり
4	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・人参) 豚肉といんげんの甘辛煮 きゅうりのごま酢和え トマトとわかめのサラダ たくあん	麦茶 牛乳 のしおクッキー 果物	みそ 豚肉 牛乳	米 砂糖 すりごま サラダ油 ごま油 薄力粉 さつまいも バター	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう いんげん きゅうり トマト わかめ たくあん 果物
5	火	ごはん みそ汁(大根・白玉麩) 鶏のマーメレード焼き 金時豆の五目煮 いんげんと人参のおかか和え きゃべつの塩昆布和え	麦茶 いりこ ねぎみそ焼きおにぎり	みそ 鶏肉 金時豆 高野豆腐 かつお節 煮干し しらす	米 白玉麩 マーメレード 砂糖	大根 人参 いんげん きゃべつ 塩昆布 長ねぎ
6	水	ごはん みそ汁(なす・長ねぎ) さんまのかば焼き ポテトサラダ きゅうりのみぞれ和え ぬか漬け	麦茶 牛乳 いちごジャムサンド 果物	みそ さんま 牛乳 ロースハム	米 片栗粉 薄力粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも 食パン いちごジャム	なす 長ねぎ きゅうり 人参 かぼちゃ 大根 りんご
7	木	ごはん みそ汁(もやし・しめじ) マーボー豆腐 いんげんとコーンの炒め物 ぬか漬け	麦茶 牛乳 しらすつちよ	みそ 豆腐 赤みそ しらす 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 オリーブ油 薄力粉 じゃがいも	もやし しめじ いら 人参 長ねぎ いんげん コーン缶 きゅうり 玉ねぎ ビーマン
8	金	栗ごはん みそ汁(きゃべつ・わかめ) 鶏の治部煮 温野菜サラダ もやしとピーマンの炒め物 ぬか漬け	麦茶 牛乳 アメリカンドッグ	みそ 鶏肉 ワインナー 牛乳	米 もち米 栗 サラダ油 砂糖 片栗粉 ケーキミックス	きゃべつ わかめ 人参 大根 いんげん かぼちゃ きゅうり ピーマン もやし
9	土	ごはん みそ汁(大根・人参) かれいの梅みそ焼き きゃべつと玉ねぎのソテー 人参サラダ	麦茶 いりこ 焼きおにぎり	みそ かれい 煮干し	米 サラダ油 砂糖 ごま油	大根 人参 いんげん きゃべつ 塩昆布 長ねぎ 人参 梅干し 玉ねぎ
11	月	ごはん みそ汁(豆腐・万能ねぎ) 焼きコロッケ きゅうりとわかめの酢の物 コーン入り春雨サラダ たくあん	麦茶 牛乳 チーズとハムのスコーン	豆腐 みそ 豚ひき肉 ロースハム 牛乳 春雨 ごま油 薄力粉 チーズ	米 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 バン粉 砂糖 春雨 ごま油 薄力粉 バター	万能ねぎ 玉ねぎ きゅうり わかめ 人参 コーン缶 たくあん漬け
12	火	ごはん みそ汁(えのき・いんげん) あじの南蛮漬け さつまいもサラダ ぬか漬け	麦茶 牛乳 ココア蒸しパン 果物	みそ あじ 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 さつまいも ケーキミックス	えのき いんげん しめじ 人参 長ねぎ 生姜 きゅうり 玉ねぎ 果物
13	水	ごはん みそ汁(なめこ・わかめ) 松風焼き 野菜のドレッシング漬け 大豆とひじきの煮物 ぬか漬け	麦茶 牛乳 バイクドチーズケーキ	みそ 鶏ひき肉 大豆水煮 しらす 牛乳 卵 生クリーム クリームチーズ	米 上新粉 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 ケーキミックス バター	なめこ わかめ 人参 玉ねぎ 刻み昆布 生姜 いんげん きゃべつ きゅうり ひじき
14	木	ごはん みそ汁(さつまいも・しめじ) 鮭のごまみそ焼き 塩もみレモン風味 納豆と野菜のそぼろ炒め ぬか漬け	麦茶 いりこ わかめおにぎり	みそ 鮭 鶏ひき肉 納豆 煮干し かつお節	米 さつまいも 砂糖 すりごま サラダ油	しめじ えのき まいたけ 刻み昆布 人参 長ねぎ きゃべつ きゅうり レモン汁 わかめ
15	金	ドライカレー すまし汁(わかめ・万能ねぎ) チーズ入り野菜サラダ 古漬け	麦茶 牛乳 きなこクリームサンド	鶏ひき肉 きなこ ベーコン チーズ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 食パン バター 薄力粉	人参 玉ねぎ セロリ トマト にんにく わかめ きゃべつ きゅうり 万能ねぎ
16	土	ごはん みそ汁(わかめ・豆腐) 炒り鶏 きゃべつサラダ	麦茶 いりこ おかかおにぎり	豆腐 みそ 高野豆腐 鶏肉 煮干し かつお節	米 砂糖 サラダ油 オリーブ油	わかめ ごぼう 人参 干しいたけ 大根 いんげん きゃべつ きゅうり 玉ねぎ のり
18	月	敬老の日 				
19	火	ごはん みそ汁(大根・白玉麩) 鶏のマーメレード焼き 金時豆の五目煮 いんげんと人参のおかか和え きゃべつの塩昆布和え	麦茶 いりこ ねぎみそ焼きおにぎり	みそ 鶏肉 金時豆 高野豆腐 かつお節 煮干し しらす	米 白玉麩 マーメレード 砂糖	大根 人参 いんげん きゃべつ 塩昆布 長ねぎ
20	水	ごはん みそ汁(なす・長ねぎ) さんまのかば焼き ポテトサラダ きゅうりのみぞれ和え ぬか漬け	麦茶 牛乳 いちごジャムサンド 果物	みそ さんま 牛乳 ロースハム	米 片栗粉 薄力粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも 食パン いちごジャム	なす 長ねぎ きゅうり 人参 かぼちゃ 大根 りんご
21	木	ごはん みそ汁(もやし・しめじ) マーボー豆腐 いんげんとコーンの炒め物 ぬか漬け	麦茶 牛乳 しらすつちよ	みそ 豆腐 赤みそ しらす 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 オリーブ油 薄力粉 じゃがいも	もやし しめじ いら 人参 長ねぎ いんげん コーン缶 きゅうり 玉ねぎ ビーマン
22	金	きのこごはん みそ汁(きゃべつ・わかめ) 鶏の治部煮 温野菜サラダ もやしとピーマンの炒め物 ぬか漬け	麦茶 きなこおはぎ	油揚げ みそ 鶏肉 きなこ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 もち米 甘納豆	まいたけ えのき しめじ きゃべつ わかめ 人参 いんげん ビーマン かぼちゃ きゅうり もやし 大根
23	土	秋分の日 				
25	月	ごはん みそ汁(豆腐・万能ねぎ) 焼きコロッケ きゅうりとわかめの酢の物 コーン入り春雨サラダ たくあん	麦茶 牛乳 チーズとハムのスコーン	豆腐 みそ 豚ひき肉 ロースハム 牛乳 春雨 ごま油 薄力粉 チーズ	米 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 バン粉 砂糖 春雨 ごま油 薄力粉 バター	万能ねぎ 玉ねぎ きゅうり わかめ 人参 コーン缶 たくあん漬け
26	火	ごはん みそ汁(えのき・いんげん) あじの南蛮漬け さつまいもサラダ ぬか漬け	麦茶 牛乳 ココア蒸しパン 果物	みそ あじ 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 さつまいも ケーキミックス	えのき いんげん しめじ 人参 長ねぎ 生姜 きゅうり 玉ねぎ 果物
27	水	ごはん みそ汁(なめこ・わかめ) 松風焼き 野菜のドレッシング漬け 大豆とひじきの煮物 ぬか漬け	麦茶 牛乳 バイクドチーズケーキ	みそ 鶏ひき肉 大豆水煮 しらす 牛乳 卵 生クリーム クリームチーズ	米 上新粉 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 ケーキミックス バター	なめこ わかめ 人参 玉ねぎ 刻み昆布 生姜 いんげん きゃべつ きゅうり ひじき
28	木	ごはん みそ汁(さつまいも・しめじ) 鮭のごまみそ焼き 塩もみレモン風味 納豆と野菜のそぼろ炒め ぬか漬け	麦茶 いりこ わかめおにぎり	みそ 鮭 鶏ひき肉 納豆 煮干し かつお節	米 さつまいも 砂糖 すりごま サラダ油	しめじ えのき まいたけ 刻み昆布 人参 長ねぎ きゃべつ きゅうり レモン汁 わかめ
29	金	ごはん みそ汁(かぶ・油揚げ) 和風ハンバーグ きんぴらごぼう 和風サラダ ぬか漬け	麦茶 牛乳 メロンラスク	油揚げ みそ 牛乳	米 片栗粉 上新粉 砂糖 サラダ油 ごま油 食パン グラニュー糖 ケーキミックス バター	かぶ 長ねぎ 人参 ビーマン ごぼう レタス きゅうり わかめ レモン汁
30	土	ごはん みそ汁(大根・人参) かれいの梅みそ焼き きゃべつと玉ねぎのソテー 人参サラダ	麦茶 いりこ 焼きおにぎり	みそ かれい 煮干し	米 サラダ油 砂糖 ごま油	大根 人参 いんげん きゃべつ 塩昆布 長ねぎ 人参 梅干し 玉ねぎ

献立は都合により変更する場合があります。変更した場合はキッチン通信にておしらせします。