



# 9月の献立



令和4年 松島こども園

日	こんだて	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	おやつ
1日(木)	はんだまごはん さばのみそに だいこんのもの そうめんじる くだもの ぎゅうにゅう	さば みそ 鶏肉 大豆 ウインナー チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 そうめん バター 食パン	はんだま しょうが 大根 人参 いんげん 椎茸 ねぎ 玉ねぎ ピーマン 果物	びざと一すと
2日(金)	げんまいごはん とりにくのうめまよやき ぶろっこりー ふちゃんぶるー さといものみそしる くだもの ぎゅうにゅう	鶏肉 車麩 卵 ツナ 牛乳 みそ	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 油 さといも 小麦粉	大葉 ゴーヤ 玉ねぎ 人参 しめじ ちんげん菜 レーズン 果物	れーずんまふいん
3日(土)	なつまつり				
5日(月)	ぼーくかれー やさいさらだ はるさめすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	豚肉 卵 チーズ 生クリーム 牛乳	米 押麦 油 ゴマドレッシング 春雨 バター 砂糖 さつま芋	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ブロッコリー パプリカ カリフラワー ちんげん菜 果物	すいーとぼてと
6日(火)	むぎごはん しろみざかなのけちやっがあん せんざりいりちー へちまのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	白身魚 豚肉 ゆし豆腐 みそ 粉チーズ 豆乳 牛乳	米 押麦 こんにやく 油 小麦粉 バター	玉ねぎ えのき ピーマン 人参 切干大根 椎茸 へちま ねぎ 果物	ちーずさぶれ
7日(水)	ぎゅうどん はくさいのあえもの さといものみそしる くだもの ぎゅうにゅう	牛肉 ちくわ わかめ きなこ みそ 糸かつお 牛乳	米 こんにやく さといも 食パン バター 砂糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 きゅうり 貝割大根 果物	きなこくりーむさんど
8日(木)	げんまいごはん きんめだいのにつけ つなとおおなのさらだ じゃがいものみそしる くだもの ぎゅうにゅう	白身魚 厚揚げ ツナ 豚肉 卵 みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バタークッキー	大根 人参 ブロッコリー しょうが レタス トマト ほうれん草 玉ねぎ 大根の葉 果物	ばたーくつきー
9日(金)	おきなわそば きゅうりとしらすのあえもの やきいも くだもの ぎゅうにゅう	豚肉 かまぼこ しらす 鶏肉 牛乳	沖縄そば ねぎ さつま芋 ごま油 米	ねぎ きゅうり たけのこ 人参 椎茸 果物	ちゅうかちまきふう おにぎり
10日(土)	ちゅうかどん ちーず きのことあおなすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	豚肉 ツナ チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋	白菜 人参 ちんげん菜 椎茸 きくらげ しょうが きゅうり パプリカ ほうれん草 しめじ 長ねぎ 果物	どらやき
12日(月)	くろまいごはん ぎんだらのさいきょうやき にんじんしりしり あーさじる くだもの ぎゅうにゅう	銀だら 青のり 卵 みそ 豆腐 牛乳	米 黒米 油 ラード 黒糖 砂糖 小麦粉	長ねぎ 人参 玉ねぎ いら 果物	こくとうちんすこう
13日(火)	やきそば あおなのみそまよあえ ぎゅうにくすーぶ あんにんふるーつ ぎゅうにゅう	豚肉 みそ 牛肉 豚ミンチ ひじき 牛乳	焼きそば麺 油 マヨネーズ ごま油 油 ごま 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ほうれん草 えのき パプリカ 大根 人参 ねぎ 果物缶	じゅーしーおにぎり
14日(水)	おべんとうかい				
15日(木)	あわごはん とりにくのびざやき ぼてとさらだ こーんすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	鶏肉 チーズ 枝豆 牛乳 卵 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム 人参 パプリカ りんご 果物	りんごのまふいん
16日(金)	むぎごはん さばのかばやき ひじきのこもくに きゅうりのおかかあえ かばちのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	さば 糸かつお 鶏肉 ひじき みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 バター ケーキミックス さつま芋 ごま	きゅうり 人参 たけのこ いんげん かぼちゃ 玉ねぎ 貝割大根 果物	さつまいもくつきー
17日(土)	びびんぼどん ゆしどうふ くだもの ぎゅうにゅう	牛肉 みそ ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 焼きドーナツ	しょうが にんにく もやし 小松菜 人参 ねぎ 果物	やきどーなつ
19日(月)	けいろうのひ(こうきゅうび)				
20日(火)	げんまいごはん まあぼどうふ すばけいていさらだ ちゅうかすーぶ あいすくりーむ ぎゅうにゅう	豆腐 豚ミンチ みそ 卵 牛乳 きなこ	米 玄米 ごま油 砂糖 サラスパ マヨネーズ 春雨 ごま 胚芽パン	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にんにく しょうが パプリカ きゅうり ちんげん菜 コーン 果物	あげばん
21日(水)	わかめごはん れいばーふらい あまだれづけ かぼちやのにももの はくさいのあえもの かぶのみそしる くだもの	豚レバー 卵 ツナ 油揚げ みそ みそ ヨーグルト スキムミルク	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター	かぼちゃ 白菜 人参 きゅうり かぶ ほうれん草 果物	ばななけーき
22日(木)	ちきんらいす さかなふらい たるたるそーす きゃべつのかゆりあえ くりーむすーぶ でぎーと ぎゅうにゅう	鶏肉 白身魚 卵 ウインナー 牛乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ じゃが芋 ウエハース	玉ねぎ ピーマン ピクルス キャベツ 人参 もやし セロリ マッシュルーム コーン 果物	うえはーす
23日(金)	しゅうぶんのひ(こうきゅうび)				
24日(土)	やきにくちやーはん ちーず わふうはるさめすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	牛肉 チーズ 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 たまごポーロ	玉ねぎ 人参 ピーマン オクラ 果物	たまごぼーろ
26日(月)	さつまいもごはん さばのてりやき ぎゅうにゅう きゃべつのおおこんがあえ たまねぎのみそしる ぎゅうにくとごぼうのいため くだもの	さば 牛肉 油揚げ みそ チーズ 卵 豆乳 こんぶ 牛乳	米 さつま芋 ごま 砂糖 バター こんにやく ごま油 小麦粉	キャベツ ごぼう 人参 玉ねぎ しょうが ねぎ 果物	ちーずむしばん
27日(火)	むぎごはん どんかつ ひじきのために かぶのみそしる けーき ぎゅうにゅう	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ケーキ	にんにく 人参 もやし いんげん かぶ ねぎ 果物	ふるーつよーぐると
28日(水)	くろまいごはん さかなのまよねーずやき ちくげんに ぶろっこりー とうふのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	さわら 鶏肉 ゆし豆腐 みそ きなこ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 里芋 油 いもくず 紅芋粉	しょうが 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン ごぼう たけのこ きぬさや えのき ねぎ 椎茸 ブロッコリー 果物	べにいもくずもち
29日(木)	あわごはん ぎせいとらふ くーぶいりちーな すのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	豆腐 卵 豚肉 油揚げ みそ 昆布 鶏ミンチ 牛乳 牛乳	米 もちきび 砂糖 こんにやく 油 食パン ジャム	玉ねぎ 赤ピーマン 椎茸 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 果物	じゃむさんど
30日(金)	きのこごはん さけのみじやき ひじきのしらあえ さつまじる くだもの ぎゅうにゅう	鶏肉 鮭 ひじき 木綿豆腐 豚肉 みそ きなこ 牛乳	米 さつま芋 マヨネーズ 油 砂糖 車麩	しめじ えのき 椎茸 レタス からし菜 パプリカ 大根 ごぼう ねぎ 果物	おふらすく

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

