

9月の献立

令和5年 松島こども園

日	こんだて	おやつ	(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
1日(金)	玄米ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ゴーヤ入り麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物 牛乳	ココア蒸しパン	鶏肉 卵 ツナ ゆし豆腐 みそ 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 里芋 車麩 油 小麦粉 ココア	大葉 ゴーヤ 玉ねぎ 人参 しめじ ちんげん菜 果物
2日(土)	スパゲティ・ナポリタン キャベツのスープ 果物 牛乳	たい焼き	ウインナー 牛乳	スパゲティ バター 米 たい焼き	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく キャベツ コーン 大根の葉 果物
4日(月)	麦ご飯 れんこん入り鶏つくね ブロッコリーポテト 果物 おつゆ麩のみそ汁 牛乳	人参スコーン	鶏ミンチ 豆腐 牛乳 スキムミルク ウインナー みそ 豆腐	米 押麦 パン粉 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 油 おつゆ麩 ケーキミックス チョコチップ	玉ねぎ れんこん 生姜 ブロッコリー キャベツ 大根の葉 果物 人参
5日(火)	あわご飯 白身魚のケチャップあん 千切りイリチー へちまのみそ汁 果物 牛乳	チーズサブレ	白身魚 豚肉 ゆし豆腐 みそ 粉チーズ バター 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 こんにやく 小麦粉 砂糖 バター	生姜 玉ねぎ えのき ビーマン 切干大根 人参 椎茸 へちま ねぎ 果物
6日(水)	牛丼 白菜の梅あえ オクラのみそ汁 果物 牛乳	ちんびん	牛肉 ちくわ 糸かつお 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 こんにやく ちんびんミックス	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 白菜 きゅうり オクラ えのき 果物
7日(木)	玄米ご飯 さばのみそ煮 オクラのおかか和え 大根の煮物 そうめん汁 梨 牛乳	ピザトースト	さば みそ 糸かつお 鶏肉 大豆 ウインナー チーズ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 そうめん 食パン バター	オクラ 生姜 大根 人参 椎茸 いんげん ねぎ 玉ねぎ ビーマン 梨
8日(金)	五目うどん かきあげ 果物 青菜とコーンの和え物 牛乳	油みそおにぎり	鶏肉 なたと みそ 牛乳 のり	うどん 小麦粉 油 米	人参 生姜 白菜 長ねぎ 椎茸 果物 いんげん 玉ねぎ ほうれん草 コーン
9日(土)	中華丼 チーズ 果物 きのこのスープ 牛乳	パウムクーヘン	豚肉 鶏肉 牛乳 チーズ	米 押麦 油 片栗粉 パウムクーヘン	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 生姜 きくらげ 大根の葉 えのき しめじ 果物
11日(月)	ご飯 魚の西京焼き 青菜のごま和え 人参しりしり アーサ汁 果物 牛乳	黒糖ちんすこう	白身魚 みそ 卵 あおさ 豆腐 牛乳	米 油 ごま 砂糖 小麦粉 ラード 黒糖	白ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 玉ねぎ なら 果物
12日(火)	★さくら組運動会リハーサル★ ドライカレー 野菜サラダ 春雨スープ 果物 牛乳	スイートポテト	合挽ミンチ 豚レバー 大豆 卵 チーズ 生クリーム 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 春雨 ごまドレッシング さつま芋 バター 砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン レーズン マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン にんにく 小松菜 果物
13日(水)	お弁当会	揚げばん	きな粉 牛乳	パン 砂糖 油	
14日(木)	★就学時健診★ あわご飯 鶏肉のピザ焼き 果物缶 ポテトサラダ コーンクリームスープ 牛乳	サラダせんべい	鶏肉 チーズ 枝豆 牛乳 卵	米 もちきび 油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 サラダせんべい	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 人参 パプリカ コーン 果物缶
15日(金)	玄米ご飯 きんめだいの揚げおろし煮 ひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁 果物 牛乳	さつまいもクッキー	きんめだい ひじき 鶏肉 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス さつま芋 バター ごま	大根 貝割大根 人参 たけのこ いんげん じゃが芋 玉ねぎ 大根の葉 果物
16日(土)	焼肉チャーハン 果物 厚揚げのみそ汁 牛乳	ソフトぼうろ	牛肉 厚揚げ豆腐 牛乳	米 油 ごま油 ぼうろ	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 大根 えのき 果物
18日(月)	敬老の日(公休日)				
19日(火)	あわご飯 麻婆豆腐 果物 牛乳 スパゲティサラダ 中華スープ	豆乳ウエハース	豆腐 豚ミンチ みそ 卵 鶏肉 牛乳	米 もちきび 片栗粉 ごま油 砂糖 サラスパ マヨネーズ ごま 豆乳ウエハース	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ なら にんにく 生姜 パプリカ きゅうり ちんげん菜 コーン 果物
20日(水)	ご飯 レバーフライ・甘だれ漬け 果物 南瓜サラダ かぶのみそ汁 牛乳	バナナケーキ	豚レバー 卵 チーズ 油揚げ みそ ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター マヨネーズ	南瓜 玉ねぎ にんにく かぶ きゅうり ほうれん草 果物
21日(木)	★運動会最終リハーサル★ 沖繩そば(野菜のせ) 果物 きゅうりとしらす和え 牛乳	キャラメル麩	三枚肉 かまぼこ しらす 牛乳	沖繩そば 砂糖 おつゆ麩 バター	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり 果物
22日(金)	★運動会最終リハーサル★ 焼きそば 杏仁フルーツ 牛肉スープ 牛乳	ジューシーおにぎり	豚肉 青さのり 牛肉 豚ミンチ ひじき 牛乳	中華麺 油 ごま油 ごま 杏仁豆腐 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 椎茸 ビーマン 大根 コーン にんにく 生姜 えのき ねぎ 果物缶
23日(土)	秋分の日(公休日)				
25日(月)	さつま芋ご飯 さんまの蒲焼き風 きんぴられんこん 玉ねぎのみそ汁 果物 牛乳	お麩ラスク	さんま 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 さつま芋 ごま 片栗粉 油 砂糖 糸こんにやく ごま油 おつゆ麩	生姜 れんこん 人参 なら 玉ねぎ ねぎ 果物
26日(火)	あわご飯 ぎせい豆腐 牛乳 クーペイリチー なすのみそ汁 果物	マーブルケーキ	豆腐 鶏ミンチ 卵 昆布 みそ 豚肉 牛乳 ココア	米 もちきび 砂糖 油 バター 糸こんにやく ケーキミックス	玉ねぎ パプリカ 椎茸 切干大根 人参 しめじ なす 大根の葉 果物
27日(水)	黒米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 牛肉とごぼうの炒め煮 青菜のみそ汁 果物 牛乳	紅芋くずもち	白身魚 牛肉 みそ 牛乳 きな粉	米 黒米 マヨネーズ 砂糖 糸こんにやく ごま油 くず粉 紅芋粉	玉ねぎ ビーマン パプリカ ごぼう 人参 ちんげん菜 長ねぎ 果物
28日(木)	★お誕生会★ オムライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ 誕生日ケーキ 牛乳	ココアクッキー	鶏肉 卵 ツナ 牛乳 スキムミルク	米 バター マヨネーズ ごま じゃが芋 砂糖 ケーキ ケーキミックス ココア	玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー コーン パプリカ
29日(金)	麦ご飯 とんかつ キャベツの梅和え ひじき炒め煮 大根のみそ汁 お月見ゼリー 牛乳	お絵かきパン	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 お月見ゼリー 食パン チョコ	キャベツ きゅうり にんにく 人参 もやし いんげん 大根 大根の葉
30日(土)	★運動会★				



※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

