



# 9月予定献立表

令和6年9月 いなみこども園

日	曜	献立名	使用する主な食材			おやつ
			黄：熱や力になる	赤：血や肉や骨になる	緑：体の調子を整える	
2	月	親子丼 おひたし 味噌汁 オレンジ	米、砂糖 砂糖	鶏肉、卵、赤巻き ごま 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ、ねぎ ほうれん草、人参 ねぎ オレンジ	<0歳児> ジュース、菓子 <1歳児~> ヤクルト、菓子
3	火	ごはん 魚の揚げ煮 春雨サラダ 味噌汁 バナナ	米 片栗粉、砂糖、油 春雨、マヨネーズ	白身魚 ハム あげ、味噌、鰹節	きゅうり、人参 大根、人参、ねぎ バナナ	牛乳 ミニドーナツ
4	水	ふりかけごはん 冷やし中華 チーズ オレンジ	米 中華麺	焼豚、卵 チーズ	もやし、きゅうり オレンジ	りんごジュース 菓子
5	木	ごはん 豚肉の生姜焼き コーンサラダ 味噌汁 バナナ	米 マヨネーズ	豚肉 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参、コーン ねぎ バナナ	ゼリー
6	金	カレーライス キャベツとベーコンのドレッシング 和え オレンジ	米、じゃがいも、油	豚肉 ベーコン	玉ねぎ、人参 キャベツ、人参 オレンジ	牛乳 菓子
7	土	肉うどん	うどん、砂糖	豚肉、卵、かまぼこ、鰹節	ねぎ	
9	月	ひじきごはん きゅうりとカニカマの酢の物 味噌汁 オレンジ	米、砂糖 砂糖	ひじき、鶏肉、あげ、ちくわ カニカマ 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	人参 きゅうり ねぎ オレンジ	<0歳児> ジュース、菓子 <1歳児~> ヤクルト、菓子
10	火	ごはん 焼き魚 おひたし 味噌汁 バナナ	米 砂糖	鯖 ごま あげ、味噌、鰹節	ほうれん草、人参 大根、人参、ねぎ バナナ	プリン
11	水	五目そば 卵スープ チーズ オレンジ	中華麺、油、ごま油、片栗粉	豚肉、いか 卵 チーズ	玉ねぎ、人参、竹の子、エリンギ、キャベツ、ねぎ オレンジ	おにぎり
12	木	ごはん コロケ スパゲティーサラダ 味噌汁 バナナ	米 じゃがいも、小麦粉、パン粉、油 スパゲティー、マヨネーズ	合いびきミンチ、卵 ハム あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ きゅうり、人参 玉ねぎ、えのき、ねぎ バナナ	りんごジュース 菓子
13	金	チキンライス ツナサラダ ベーコンスープ オレンジ	米、油 マヨネーズ	鶏ミンチ ツナ ベーコン	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、コーン、キャベツ 玉ねぎ オレンジ	牛乳 ミルクパン
14	土	きつねうどん	うどん、砂糖	あげ、卵、かまぼこ、鰹節	ねぎ	
17	火	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 中華サラダ 味噌汁 十五夜デザート(ゼリー) (1歳児~)	米 マヨネーズ、パン粉 春雨、砂糖、ごま油	鮭 ハム、卵 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	きゅうり、人参 ねぎ	<0歳児> ジュース、菓子 <1歳児~> ヤクルト、菓子
18	水	パン スパゲティーナポリタン わかめスープ 牛乳 バナナ	パン スパゲティー、油	ベーコン わかめ、ごま 牛乳	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、ピーマン バナナ	おにぎり
19	木	ごはん 肉団子の甘酢 ポテトサラダ 味噌汁 オレンジ	米 パン粉、片栗粉、砂糖、油 じゃがいも、マヨネーズ	合いびきミンチ、卵 ハム あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ きゅうり、人参 玉ねぎ、えのき、ねぎ オレンジ	りんごジュース 菓子
20	金	ピラフ キャベツのサラダ バナナ	米、油	ベーコン、卵	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、人参、きゅうり バナナ	牛乳 ミニたい焼き
21	土	パン ジュース	パン ジュース			
24	火	ごはん 魚のフライ キャベツのごまサラダ 味噌汁 オレンジ	米 小麦粉、パン粉、油 マヨネーズ	鰹、卵 ウインナー、ごま、味噌 あげ、鰹節	キャベツ、もやし、人参 玉ねぎ、えのき、ねぎ オレンジ	<0歳児> ジュース、菓子 <1歳児~> ヤクルト、菓子
25	水	具だくさんのそばろ丼 おひたし 味噌汁 バナナ	米、しらたき、砂糖 砂糖	鶏ミンチ、卵 ごま 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	土生姜、干し椎茸、人参、いんげん ほうれん草、人参 ねぎ バナナ	りんごジュース 菓子
26	木	ごはん 松風焼き 野菜サラダ 味噌汁 オレンジ	米 片栗粉、砂糖	鶏ミンチ、豚ミンチ、卵、米味噌、ごま あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ、人参 キャベツ、人参、きゅうり 大根、人参、ねぎ オレンジ	ヨーグルト
27	金	ハヤシライス ごぼうサラダ バナナ	米、油	豚肉 ハム	玉ねぎ、人参、トマトピューレ ごぼう、きゅうり、人参 バナナ	牛乳 スナックパン
28	土	運動会				
30	月	ごはん ヘレカツ マカロニサラダ 味噌汁 ケーキ (1歳児~) バナナ	米 小麦粉、パン粉、油 マカロニ、マヨネーズ ケーキ	豚肉、卵 ハム あげ、味噌、鰹節	きゅうり、人参 玉ねぎ、えのき、ねぎ バナナ	<0歳児> ジュース、菓子 <1歳児~> ヤクルト、菓子



※材料の都合で変更する場合があります。 じゃこ(2歳児~)と果物は毎日食べます。 おやつは長時間保育児のみです。