

9月献立表

アレルギー表示 ◆落花生 マくるみ ◇カシューナッツ ⑤キウイフルーツ ㊴アーモンド ㊵マカダミアナッツ

日曜日 曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)	おやつ(午後)	
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料
1火	とりのからあげ ぶろっこりーさらだ ごはん みそしる	鶏肉の唐揚げ みそ	ブロッコリー・人参・コーン なす・ほうれん草	油・砂糖 米(国産) じゃが芋	酢・醤油 だし	せんべい (しろいふうせん)	おこのみやき	豆腐・小麦粉・油・豚ひき肉 キャベツ・お好み焼きソース・あおさのり・かつお節
2水	がばおふうらいす しらすとこまつなのあおさあえ あすばらのちゅうかあえ ぎゅうにゅう	豚ひき肉・卵 しらす 牛乳	玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・しめじ・にんにく 小松菜・もやし・人参・あおさのり グリーンアスパラガス・人参	米(国産)・調合ごま油・砂糖 調合ごま油・砂糖	オイスターソース・醤油 醤油・みりん風調味料・だし 醤油	たまごぼーろ	とうりゅううえはーず	豆乳ウエハース
3木	さばのうまに はくさいといんげんのごまあえ ごはん みそしる ふりかけ	さば 油揚げ・みそ	しょうが 白菜・さやいんげん・人参 かぼちゃ・玉ねぎ	砂糖 白ごま 米(国産)	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし だし かつおふりかけ	くらっかー	ばうむくーへん	バームクーヘン
4金	つなのなほりたんすばてい ういんなーとちんげんさいのそてー ふるーつ(みかん) ぎゅうにゅう	ツナフレーク・粉チーズ ウインナー 牛乳	玉ねぎ・ピーマン・人参・エリンギ チンゲン菜・緑豆もやし・人参 みかん(缶詰)	スパゲティ・油 油	トマトケチャップ・コンソメ チキンコンソメ	ばたーくっきー	りんごほっとけーき	ホットケーキミックス・牛乳 バター・りんご
7月	とりにくのこうそうやき やさいさらだ ごはん スープ	鶏肉 豆腐	パセリ キャベツ・もやし・人参・きゅうり・オクラ・レモン果汁 玉ねぎ・さやえんどう・わかめ	小麦粉・油・マーガリン 砂糖・油 米(国産)	塩 酢・塩・醤油 コンソメ	はーべすと	ミニクリームパン	クリームパン
8火	かれーらいす やさいさらだ ふるーつ(なし▲)	豚肉・鶏レバー煮込み	玉ねぎ・人参 カリフラワー・コーン・赤パプリカ・レモン果汁 梨	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・油	カレーフレーク 酢・塩・醤油	そふとさらだ	ぶるぶるでぎーと (ぶどう)	フルーチェ(ぶどう) 牛乳
9水	ぶたにくとたまごのおかかいため ほうれんそうとちくわのごまあえ さつまいもごはん ぎゅうにゅう	豚肉・卵・かつお節 ちくわ 牛乳	玉ねぎ・人参・なす・生しいたけ ほうれん草・さやいんげん・人参	油・砂糖 砂糖・白ごま 米(国産)・さつま芋	醤油・みりん風調味料・料理酒 だし・醤油 塩	たまごぼーろ	だいずとちーずの すこーん	ホットケーキミックス・マーガリン・牛乳 大豆・チーズ
10木	あじのちゅうかみそやき えびとこまつなのそてー ごはん ちゅうかすーぶ みにぜりー	あじ・テンメシジャン えび	しょうが 小松菜・玉ねぎ・人参 白菜・ニラ	油・砂糖 調合ごま油 米(国産) じゃが芋 ーロゼリー	醤油・みりん風調味料 中華だし・塩 中華だし・醤油・塩	せんべい (ほしたべよ)	かぼちゃむしほん	蒸しパンミックス かぼちゃ
11金	まーぼどん あげぎょーざ なむる ぎゅうにゅう	豆腐・鶏豚ひき肉・みそ ギョーザ 牛乳	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・青ねぎ チンゲン菜・もやし・人参・にんにく	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 油 白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・塩	せんべい (しろいふうせん)	びーちぜりー	ゼラチン・砂糖 黄桃(缶詰)
14月	さんどいっち ちきんなげっと ちーずさらだ ぼとふ	卵・ツナフレーク チキンナゲット チーズ 鶏肉	きゅうり キャベツ・コーン ブロッコリー・人参・玉ねぎ	食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・油	塩 醤油・酢 コンソメ・塩	せんべい (ぼたぼたやき)	ろーるけーき (ばにら)	スイスロール(バナナ)
15火	やきとりどん あぶらあげとちんげんさいのにびたし こなふさいも	鶏肉・蒸し鶏(ほぐし) 油揚げ	しょうが・キャベツ・のり チンゲン菜・人参 ドライパセリ	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉・白ごま 砂糖 じゃが芋	醤油・みりん風調味料・塩 醤油・みりん風調味料・だし 塩	せんべい (しろいふうせん)	ばななほっとけーき	ホットケーキミックス・牛乳 マーガリン・バナナ
16水	ぶたにくとこんさいのもの もやしとぶろっこりーのしらすあえ ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ	豚肉・凍り豆腐 しらす 牛乳	ごぼう・れんこん・人参・玉ねぎ もやし・ブロッコリー	糸こんにゃく・砂糖 米(国産)	だし・醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・だし かつおふりかけ	くらっかー	こーんあおさ まよとーすと	食パン・コーン・マヨネーズタイプ(卵不使用) 塩・あおさのり
17木	ふいつしゅふらい だいずさらだ ごはん みそしる みにぜりー	ホキ 大豆 油揚げ・みそ	きゅうり・トマト 玉ねぎ・白菜	小麦粉・パン粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) さつま芋 ーロゼリー	塩 塩 だし	びすこ	ぶりん	プリン
18金	おべんとうび (そろいろえんそく)					ばたーくっきー	そふとぼうろ	丸ボーロ
24木	ちーずはんばーぐ きりぼしだいこんさらだ ごはん すーぶ ぎゅうにゅう	ハンバーグ・ミックスチーズ 牛乳	切干大根・人参・きゅうり キャベツ・グリーンアスパラガス・わかめ	油 砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・酢・みりん風調味料 コンソメ	そふとさらだ	とうふほっとけーき	ホットケーキミックス・油・牛乳 豆腐・ブルーベリージャム
25金	おつきみにくうどん かぼちゃのあおさやき ふるーつ(なし▲) ぎゅうにゅう	豚肉・卵・かまぼこ 牛乳	玉ねぎ・ほうれん草・えのきだけ・人参 かぼちゃ・あおさのり 梨	うどん 油	だし・醤油・みりん風調味料・塩 塩	せんべい (ほしたべよ)	やきどーなつ	焼ドーナツ(豆乳味)
28月	だにんどん ほうれんくさととくさいのごまあえ そぼろきんぴら みにぜりー	豚肉・卵 豚ひき肉	玉ねぎ・人参・青ねぎ ほうれん草・白菜・人参 ごぼう・人参	米(国産)・押麦・砂糖 白ごま 油・砂糖 ーロゼリー	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし 醤油・みりん風調味料・料理酒・だし	はーべすと	みかんぜりー	みかんゼリー
29火	さーもんのかれーむにえる あげじゃが ごはん みそしる	ピンクサーモン 豆腐・みそ	ドライパセリ 玉ねぎ・小松菜	小麦粉・油 じゃが芋・油 米(国産) おつゆ麩	塩・カレーパウダー 塩 だし	とうりゅううえはーず	ういんなーと ほうれんそうのけーくさレ	ホットケーキミックス・牛乳・ウインナー ほうれん草・玉ねぎ・油
30水	いりどうふ ぶろっこりーのおかかあえ ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ	豆腐・豚肉・卵 かつお節 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・しょうが ブロッコリー	油・砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし かつおふりかけ	たまごぼーろ	みるくぼん	ミルクパン

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

青木学園 （認）美祢幼稚園 美祢幼稚園 昼食・おやつ(午前)・おやつ(午後)