

9月 こ ん だ て

| 日 (曜) | 朝おやつ (1・2歳) | お昼のこんだて | 3時のおやつ | 延長食 | 力のもとになる | 血や肉をつくる | 体の調子をととのえる | 調味料 |
|----------------------|----------------|--|--|--------------------|---|-------------------------------------|--|--|
| 2 ・ 30 (月) | 牛乳 | ごはん きのこカレー バナナ しらすの和え物 かにかまスープ(かにかま・コーン) | 黒糖マフィン 牛乳 | きな粉 せんべい 麦茶 | 七分つき米 ホットケーキミックス・黒糖 マーガリン 砂糖・ごま油・サラダ油 | 豚もも肉・しらす かにかま 牛乳 | えのき・エリンギ・しめじ 玉葱・人参・キャベツ・コーン缶 バナナ | カレールウ・醤油・酢 コンソメ・塩 |
| 3 ・ 17 (火) | 牛乳 | ごはん ホキの竜田揚げ きゅうりとみかんのサラダ 味噌汁(里芋・玉葱) | 3日:焼きそば 17日:(十五夜) スイートポテトうさぎ 牛乳 | ベビー スティック 麦茶 | 七分つき米・春雨・はちみつ 里芋・中華麺・片栗粉 さつま芋・マーガリン・ごま 砂糖・ごま油・サラダ油 | ホキ・豚もも肉 牛乳 | きゅうり・みかん缶・ひじき わかめ・玉葱・キャベツ・人参 青海苔・生姜 | 醤油・みりん・酒・酢 味噌・ソース 煮干しだし・昆布だし |
| 4 ・ 18 (水) | 牛乳 | ごはん 豚肉のオイスター炒め ナムル かぶスープ(かぶ・かぶの葉) | チキンライス 牛乳 | ミニ のりすけ 麦茶 | 七分つき米・精白米 マーガリン・片栗粉 砂糖・ごま油・サラダ油 | 豚もも肉・鶏もも肉 牛乳 | 玉葱・ほうれん草・もやし・人参 ひじき・かぶ・かぶの葉 コーン缶 | オイスターソース・醤油 酢・コンソメ・塩・酒 ケチャップ |
| 5 ・ 19 (木) | 牛乳 | ごはん 松風焼き 枝豆 味噌汁(豆腐・油揚げ) | マカロニきな粉 牛乳 | きな粉 せんべい 麦茶 | 七分つき米・ごま・パン粉 マカロニ 砂糖・サラダ油 | 鶏ひき肉・高野豆腐 豆腐・豆腐・油揚げ きな粉 牛乳 | 玉葱・枝豆・生姜 | 味噌・醤油・みりん 煮干しだし・昆布だし・塩 |
| 6 ・ 20 (金) | 牛乳 | ごはん 鮭のコンソメ焼き 梨 切干大根の煮物 味噌汁(チンゲン菜・なめこ) | シュガートースト 牛乳 | ベビー スティック 麦茶 | 七分つき米・食パン マーガリン グラニュー糖 三温糖・砂糖・ごま油 | 鮭・厚揚げ 牛乳 | 切干大根・人参・いんげん チンゲン菜・なめこ・梨 | コンソメ・塩・醤油・みりん 味噌・酒 煮干しだし・昆布だし |
| 7 ・ 21 (土) | 牛乳 | ごはん 麻婆豆腐 ひじきのサラダ 味噌汁(じゃが芋・ニラ) | カレー風ピラフ 牛乳 | なし | 七分つき米・じゃが芋 精白米・マーガリン 片栗粉 砂糖・ごま油 | 豆腐・豚ひき肉 ウインナー 牛乳 | 玉葱・生姜・ひじき・ほうれん草 ニラ・ピーマン・コーン缶 人参 | 味噌・オイスターソース 醤油・酢・味噌・カレー粉 かつおだし・コンソメ・塩 |
| 9 (月) | 牛乳 | ごはん かじきのピザ風焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(わかめ・大根) | ココアスノーボール 牛乳 | ミニ のりすけ 麦茶 | 七分つき米 薄力粉・粉砂糖 砂糖・サラダ油 | かじき・チーズ かつお節・かまぼこ 牛乳 | ブロッコリー・人参・コーン缶 わかめ・大根・ココア パセリ缶 | ケチャップ・塩 醤油・味噌 煮干しだし・昆布だし |
| 10 ・ 24 (火) | 牛乳 | ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 春雨サラダ すまし汁(なると・三つ葉) | いちごジャムヨーグルト ミニわかめおにぎり 牛乳 | きな粉 せんべい 麦茶 | 七分つき米・ごま・春雨 いちごジャム 砂糖・ごま油 | 鶏もも肉・かにかま なると・ヨーグルト 牛乳 | きゅうり・人参・ひじき 三つ葉・わかめおにぎりの素 | 味噌・醤油・みりん・酒 塩・酢 かつおだし・昆布だし |
| 11 ・ 25 (水) | 牛乳 | 豚肉のスタミナ丼 ツナサラダ きのこスープ(エリンギ・えのき) | さつま芋ドーナツ 牛乳 | ベビー スティック 麦茶 | 七分つき米・さつま芋 ホットケーキミックス・片栗粉 マーガリン・グラニュー糖 砂糖・ごま油・サラダ油 | 豚ひき肉・ツナ缶 豆乳 牛乳 | ニラ・赤パプリカ・玉葱・生姜 切干大根・人参・きゅうり ひじき・エリンギ・えのき | 味噌・醤油・みりん・酒 酢・コンソメ・塩 |
| 12 ・ 26 (木) | 牛乳 | ごはん かれのいの煮付け 柿(完了食 りんご) ほうれん草の納豆和え 味噌汁(茄子・長葱) | サンマー麺 牛乳 | ミニ のりすけ 麦茶 | 七分つき米・中華麺 片栗粉 砂糖・サラダ油 | かれい・納豆 豚ひき肉 牛乳 | 生姜・ほうれん草・人参・えのき 茄子・長葱・柿 もやし・ニラ | 醤油・みりん・酒・酢 味噌・鶏がら・塩 煮干しだし・昆布だし オイスターソース |
| 13 ・ 27 (金) | 牛乳 | 食パン チキンカツ フレンチサラダ オニオンスープ(玉葱・パセリ) | 13日:炊きおこわ 27日:(誕生日ケーキ) 栗のケーキ 牛乳 | きな粉 せんべい 麦茶 | 食パン・薄力粉・パン粉 七分つき米・もち米・マーガリン 三温糖・ホットケーキミックス 砂糖・ごま油・サラダ油 | 鶏もも肉・チーズ 油揚げ・生クリーム 牛乳 | キャベツ・人参・きゅうり 玉葱・パセリ缶・ひじき 栗の甘露煮 | ソース・ケチャップ・塩・酢 コンソメ・醤油・みりん 酒 |
| 14 ・ 28 (土) | 牛乳 | ごはん 肉じゃが ブロッコリーのサラダ 味噌汁(白菜・麩) | ピザトースト 牛乳 | なし | 七分つき米・じゃが芋 しらたき・麩 食パン 三温糖・砂糖・ごま油・サラダ油 | 豚もも肉・チーズ ウインナー 牛乳 | 人参・ブロッコリー・コーン缶 白菜・ピーマン・玉葱 | 醤油・みりん・酒・酢 味噌・かつおだし ケチャップ |

* 材料の都合によりメニューに変更があることをご了承ください。
 * 完了食は白米を使用します。・完了食のりんご・梨は加熱して提供します。完了食は柿をりんごに変更します。
 * 週2回午前のおやつは鉄牛乳を提供します。

<献立作成者> 久保田

末吉にこにこ保育園