

9月の献立表

認定こども園 青葉保育園

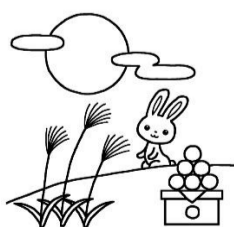
日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ	
1	金	納豆とえびのかき揚げ 添え野菜 わかめの味噌汁	米 十六穀/ひきわり納豆 えび 玉ねぎ さつま芋 水菜 半月ちくわ 卵 片栗粉 小麦粉/ブロッコリー トマト マヨ/わかめ 人参 白菜 かぼちゃ 木綿豆腐 こねぎ 味噌	★たこ焼き	冷凍たこ焼き マヨ た こ焼きソース 鰹節 青のり	卵ボーロ	
2	土	ラーメン キャベツの塩昆布和え ふりかけ	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 もやし 卵 こねぎ/キャ ベツ 人参 きゅうり 塩昆布 ごま油/ふりかけ	ミルクパン		星食べよ	
4	月	ポークカレー 青菜のごま和え 果物ゼリー	米/豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 茄子 カレールウ/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 すりごま/果物ゼリー	★プリーツドーナツ	プリーツドーナツ 砂糖 油	アンパンマンピ スケツト	
5	火	鶏の照り焼き 春雨サラダ もずくスープ	米 麦/鶏肉 生姜/春雨 キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 酢/人参 玉 ねぎ えのき もずく 小松菜 木綿豆腐 卵 鶏ガラ粉 片栗粉	アスパラガスビスケット		おにぎりせんべい	
6	水	かぼちゃコロッケ マカロニサラダ けんちん汁	米/かぼちゃコロッケ/マカロニ キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ベー コン マヨ/人参 大根 玉ねぎ ささがきごぼう 里芋 こねぎ しめじ	★豆乳くずもち	豆乳 片栗粉 砂糖 きな粉	鉄ウエハース	
7	木	魚の中華焼き チキンサラダ なめこの味噌汁	米/さば 玉ねぎ にんにく ごま油/キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 小 松菜 チキン水煮 酢 ごま油/人参 大根 白菜 なめこ 木綿豆腐 こねぎ 味噌	オレンジ 源氏パイ		ビスコ	
8	金	クリームシチュー 肉団子のトマト煮	米 十六穀/豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン缶 ブロッコリー シ チュールウ/肉団子 人参 玉ねぎ しめじ コンソメ ケチャップ トマト缶 中濃ソース 片栗粉	★カレーまん風 蒸しパン	豚挽き肉 玉ねぎ 人 参 ケチャップ カレー粉 ウスターソー ス HM粉 豆乳	とんがりコーン	
9	土	ひじきの日 そばろそうめん ひじきの煮物	米/そばろそうめん 鶏ひき肉 卵 きゅうり 人参 刻みのみねぎ/ひじき 煮大豆 しいたけ 人参 玉ねぎ 半月ちくわ 糸こんにやく うす揚げ ごま油	クワツサン		ムーンライト	
11	月	親子丼 もずくときゅうりの酢の物	米/鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 かまぼこ 竹輪 キャベツ こねぎ 片栗粉/もずく きゅうり わかめ 大根 カニ棒 コーン缶 酢	★ココアサブレ	小麦粉 バター ココアパウダー 砂糖 牛乳 豆乳	野菜家族	
12	火	豚肉のガーリックパン粉焼き ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁	米 麦/豚肉 にんにく マヨ パン粉 パセリ オリーブオイル/ブロッコリー キャベツ きゅうり 鰹節/大根 玉ねぎ 人参 えのき 木綿豆腐 味噌	ココナッツサブレ		シガービス	
13	水	高野豆腐のチャンプルー すまし汁 黄桃	米/高野豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 サリナス しいたけ 小松菜 卵 鰹節 にら/人参 大根 えのき ほうれん草 わかめ/黄桃	ヨーグルト 瀬戸の塩		丸ぼうろ	
14	木	エビ団子のチリソース もやしナムル 中華スープ	米/エビ団子 にんにく 生姜 中濃ソース ケチャップ 鶏ガラ粉 片栗粉/ サリナス きゅうり 人参 小松菜 酢 ごま油/春雨 人参 しめじ 玉ねぎ キャベツ 中華の素	★ねったぼ	さつまいも 上新粉 砂 糖 牛乳 きなこ	リッツ	
15	金	卵焼き ひじきの中華和え 豚汁	米 十六穀/卵 玉ねぎ こねぎ カニ棒/ひじき キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 小松菜 ハム 酢 ごま油/里芋 人参 玉ねぎ しいたけ ささが きごぼう 大根 豚肉 味噌	★ピザトースト	食パン ベーコン ウスターソース ケチャップ チーズ	ハーベスト	
16	土	ナポリタン 豆乳スープ	米/スパ麺 玉ねぎ ピーマン しめじ ベーコン トマト缶 ケチャップ コンソメ/豆乳 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 コーン缶 コンソメ 片栗粉	ヤクルト バウムクーヘン		アンパンマン煎餅	
18	月	敬老の日 					
19	火	やみつきチキン かぼちゃサラダ 豆腐の味噌汁	米 麦/鶏肉 にんにく マヨ ケチャップ パセリ/かぼちゃ キャベツ きゅう り 人参 ハム マヨ/木綿豆腐 しめじ 白菜 玉ねぎ 大根 こねぎ 味噌	バナナ 雪の宿		マンナビスケット	
20	水	すき焼き風煮 キャベツのフレーク和え	米/牛肉 豚肉 木綿豆腐 玉ねぎ 糸こんにやく 椎茸 人参 長ネギ 白菜 生姜 こ ねぎ/ほうれん草 キャベツ 人参 サリナス 鮭フレーク	★ロッククッキー	小麦粉 BP バター 砂糖 コーンフレーク レーズン 油	ベジたべる	
21	木	誕生日会 ☆お子様ランチ☆ ハンバーグ 青さ汁 オレンジ	米 ふりかけ/合挽き肉 玉ねぎ 木綿豆腐 パン粉 牛乳 ケチャップ 中濃ソース/ じゃが芋 キャベツ きゅうり 人参 マヨ/グリーンリーフ ブロッコリー トマト マヨ ウ インナー 果物ゼリー オレンジ/青のり 木綿豆腐 人参 こねぎ	いちごケーキ		ぱりんこ煎餅	
22	金	焼肉炒め ジャーマンポテト風 わかめスープ	米 十六穀/豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ にら 生姜 焼肉のた れ/じゃが芋 ベーコン ブロッコリー コンソメ/わかめ 人参 サリナス 小 松菜 えのき 鶏ガラ粉	★シュガーパン	ココパン 油 砂糖	Caウエハース	
23	土	秋分の日 					
25	月	マーボー丼 コールスローサラダ	米/合挽き肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 きくらげ 椎茸 深ネギ にら 生姜 中華の素 味噌 片栗粉 ごま油/キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ハム マヨ 酢	★お麩ラスク	麩 バター 砂糖 きなこ	丸ぼうろ	
26	火	筑前煮 青菜のしらす和え 黄桃	米 麦/鶏肉 人参 大根 ささがきごぼう れんこん たけのこ じゃが芋 里芋 厚揚 げ 干し椎茸/ほうれん草 小松菜 人参 きゅうり キャベツ しらす/黄桃	プリン 星食べよ		リッツ	
27	水	唐揚げ かみかみサラダ わかめの味噌汁	米/鶏肉 にんにく しょうが 片栗粉/切干大根 キャベツ きゅうり 人参 小松菜 カ ニ棒 酢/わかめ 大根 玉ねぎ 白菜 厚揚げ 味噌	★バナナケーキ	HM粉 バナナ 卵 バター 豆乳	ルヴァン	
28	木	魚のねぎ味噌焼き ちくわのごま和え かきたま汁	米/鯛 こねぎ 味噌/半月ちくわ キャベツ きゅうり 人参 小松菜 コーン 缶 酢 すりごま マヨ/人参 玉ねぎ えのき 木綿豆腐 卵	★鮭と塩昆布のおにぎり	米 鮭フレーク 塩昆布	野菜家族	
29	金	十五夜 八宝菜 ツナスパサラ	米/豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 きくらげ かまぼこ ちくわ サリナス 中華の素 ごま油 片栗粉/スパ麺 キャベツ きゅうり 人参 シーチキン マヨ	お月見ゼリー		卵ボーロ	
30	土	カレーうどん わかめの酢の物	米/うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 長ネギ カレールウ/わかめ 小松菜 キャ ベツ きゅうり 人参 カニ棒 白ごま 酢	ドーナツ		アンパンマン煎 餅	

十五夜

お月見は豊作を祝う行事でもあります。
里芋・栗・枝豆など収穫されたばかりの農作物をお供えし、
収穫に感謝します。
十五夜(中秋の名月)は別名「芋名月」とも呼ばれています。

芋名月

秋の収穫物である里芋をお供えする風習からそう呼ばれるよう
になりました。里芋をお供えするには、芋類の収穫を祝い、収穫に感謝する
意味が込められています。これは米ではなく里芋などの芋類が主食として
食べられていた頃に十五夜の時期の収穫物を備えていた名残なのだそうです。



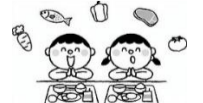
やみつきチキン

〈材料〉

鶏肉 1枚
にんにくチューブ
マヨネーズ
ケチャップ
砂糖
みりん
濃口醤油
塩こしょう 少々

〈作り方〉

①調味料を全て混ぜ合わせて
鶏肉を漬け込む。
②30分ほど置いたら、弱火～中火
で焼いて、中まで火が通ったら
できあがり。



火:麦ごはん 金:雑穀米 未満児さんは白ごはんを提供します。

★は手作りおやつです。