

# 9月献立表

フジオひまわり保育園

2019.9.1

アレルギー：★卵・小麦・そば・乳・オクラ

|     | 9月2日<br>(月)   | 9月3日<br>(火)  | 9月4日<br>(水)  | 9月5日<br>(木)  | 9月6日<br>(金)  | 9月7日<br>(土)  |
|-----|---|--|--|--|--|--|
| 朝間食 | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>塩せんべい<br>塩せんべい<br>ほうじ茶<br>ほうじ茶  | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>レーズン<br>レーズン<br>ほうじ茶<br>ほうじ茶   | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>とうもろこしスナック<br>とうもろこしスナック<br>ほうじ茶<br>ほうじ茶   | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>バナナ<br>バナナ<br>ほうじ茶<br>ほうじ茶   | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>しょうゆせんべい<br>しょうゆせんべい<br>ほうじ茶<br>ほうじ茶   | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>塩せんべい<br>塩せんべい   |
| 昼食  | ごはん<br>ごはん<br>鶏のマヨポン焼き<br>鶏もも<br>清酒(普通)<br>マヨドレ<br>ぽん酢しょうゆ<br>さつま芋のレモン煮<br>さつまいも<br>レモン(果汁)<br>砂糖<br>わかめのみそ汁<br>カットわかめ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>青ネギ<br>合わせ味噌<br>かつおだし | ごはん<br>ごはん<br>スコップコロッケ<br>牛ミンチ<br>豚ミンチ<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>こいくちしょうゆ<br>砂糖<br>コーンフレーク<br>冷やしトマト<br>トマト<br>キャベツのみそ汁<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>青ネギ<br>合わせ味噌<br>かつおだし | ごはん<br>ごはん<br>豆腐チャンプルー<br>豚ばら<br>木綿豆腐<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ぶなしめじ<br>もやし<br>顆粒中華だし<br>こいくちしょうゆ<br>かつお節<br>焼きかぼちゃのサラダ<br>かぼちゃ(冷凍)<br>なたね油<br>まぐろ油漬缶<br>マヨドレ<br>ナスのみそ汁<br>たまねぎ<br>にんじん<br>なす<br>青ネギ<br>合わせ味噌<br>かつおだし | ごはん<br>ごはん<br>さばの竜田揚げ<br>さば<br>こいくちしょうゆ<br>清酒(普通)<br>しょうが<br>片栗粉<br>なたね油<br>春雨の酢の物<br>はるさめ(乾)<br>キャベツ<br>にんじん<br>きゅうり<br>いりごま<br>穀物酢<br>砂糖<br>キノコのみそ汁<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ぶなしめじ<br>えのきたけ<br>青ネギ<br>合わせ味噌<br>かつおだし | 豆腐とじゃこのそぼろ丼<br>ごはん<br>木綿豆腐<br>にんじん<br>生しいたけ<br>ちりめんじゃこ<br>こいくちしょうゆ<br>砂糖<br>豚汁<br>豚ばら<br>だいこん<br>にんじん<br>ごぼう<br>糸こんにゃく<br>青ネギ<br>かつおだし<br>合わせ味噌<br>柿<br>かき | 五目うどん<br>★うどん(ゆで)→ビーフン<br>鶏ミンチ<br>たまねぎ<br>さといも(冷凍)<br>木綿豆腐<br>青ネギ<br>かつおだし<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>バナナ<br>バナナ |
| 昼間食 | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>コーンおにぎり<br>ごはん<br>冷凍コーンホール<br>塩   | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>黒糖おからドーナツ<br>おから<br>米粉のホットケーキミックス<br>黒砂糖<br>調整豆乳<br>なたね油<br>きな粉  | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>ぶどうゼリー<br>粉寒天<br>ぶどうジュース(濃縮還元)<br>水<br>砂糖  | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>菜飯おにぎり<br>ごはん<br>こまつな<br>こいくちしょうゆ<br>ごま油<br>いりごま   | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>オレンジゼリー<br>粉寒天<br>オレンジジュース(濃縮還元)<br>水<br>砂糖  | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>しょうゆせんべい<br>しょうゆせんべい   |

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。※完了食のごはんは軟飯です。

※朝のおやつは0～2歳児のみ喫食します。

※★印はアレルギー物質を含む食材です。代替食を記載しておりますので、ご確認ください。

# 9月献立表

フジオひまわり保育園

2019.9.1

アレルギー：★卵・小麦・そば・乳・オクラ

|     | 9月9日<br>(月)   | 9月10日<br>(火)   | 9月11日<br>(水)   | 9月12日<br>(木)  | 9月13日<br>(金)  | 9月14日<br>(土)   |
|-----|---|--|--|---|---|--|
| 朝食  | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>塩せんべい<br>塩せんべい<br>ほうじ茶<br>ほうじ茶  | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>レーズン<br>レーズン<br>ほうじ茶<br>ほうじ茶   | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>とうもろこしスナック<br>とうもろこしスナック<br>ほうじ茶<br>ほうじ茶   | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>バナナ<br>バナナ<br>ほうじ茶<br>ほうじ茶  | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>しょうゆせんべい<br>しょうゆせんべい<br>ほうじ茶<br>ほうじ茶  | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>塩せんべい<br>塩せんべい   |
| 昼食  | ごはん<br>ごはん<br>鶏の香味焼き<br>鶏もも<br>清酒(普通)<br>青ネギ<br>にんにく<br>こいくちしょうゆ<br>ごま油<br>小松菜のごま和え<br>こまつな<br>にんじん<br>いりごま<br>砂糖<br>こいくちしょうゆ<br>野菜スープ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>コーン缶ホール<br>洋風だし | ごはん<br>ごはん<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>かぼちゃ<br>たまねぎ<br>鶏ミンチ<br>いんげん<br>かつおだし<br>砂糖<br>こいくちしょうゆ<br>片栗粉<br>海苔のみそ汁<br>たまねぎ<br>にんじん<br>焼きのり(きざみ海苔)<br>青ネギ<br>合わせ味噌<br>かつおだし<br>なし<br>梨 | ごはん<br>ごはん<br>豆腐ステーキ野菜あんかけ<br>木綿豆腐<br>豚ばら<br>たまねぎ<br>にんじん<br>えのきたけ<br>青ネギ<br>かつおだし<br>こいくちしょうゆ<br>砂糖<br>片栗粉<br>もやしのみそ汁<br>たまねぎ<br>にんじん<br>もやし<br>青ネギ<br>合わせ味噌<br>かつおだし | ごはん<br>ごはん<br>サケの味噌マヨ焼き<br>さけ<br>清酒(普通)<br>合わせ味噌<br>マヨドレ<br>砂糖<br>きのこのソテー<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ぶなしめじ<br>えのきたけ<br>生しいたけ<br>まいたけ<br>顆粒中華だし<br>わかめのすまし汁<br>カットわかめ<br>にんじん<br>かつおだし<br>うすくちしょうゆ<br>オレンジ<br>オレンジ | 豚のしょうが焼き丼<br>ごはん<br>豚もも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ぶなしめじ<br>しょうが(おろし汁)<br>砂糖<br>こいくちしょうゆ<br>きゅうりの塩昆布和え<br>きゅうり<br>塩昆布<br>ごま油<br>いりごま<br>油揚げのみそ汁<br>たまねぎ<br>にんじん<br>油揚げ<br>青ネギ<br>合わせ味噌<br>かつおだし | 肉うどん<br>★うどん(ゆで)→ビーフン<br>豚もも<br>たまねぎ<br>青ネギ<br>かつおだし<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>バナナ<br>バナナ |
| 昼間食 | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>おかかおにぎり<br>ごはん<br>かつお節<br>こいくちしょうゆ<br>ごま油   | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>ごぼうチップス<br>ごぼう<br>片栗粉<br>なたね油<br>塩   | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>スイートポテト<br>さつまいも<br>砂糖<br>調整豆乳<br>いりごま   | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>りんごゼリー<br>粉寒天<br>りんごジュース(濃縮還元)<br>水<br>砂糖   | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>衣かつぎ<br>さといも<br>塩   | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>しょうゆせんべい<br>しょうゆせんべい   |

# 9月 献立表

フジオひまわり保育園

2019.9.1

アレルギー: ★卵・小麦・そば・乳・オクラ

|     | 9月16日<br>(月) | 9月17日<br>(火)   | 9月18日<br>(水)   | 9月19日<br>(木)  | 9月20日<br>(金)  | 9月21日<br>(土)   |
|-----|--------------|--|--|---|---|--|
| 朝間食 | 敬老の日         | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>レーズン<br>レーズン<br>ほうじ茶<br>ほうじ茶   | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>とうもろこしスナック<br>とうもろこしスナック<br>ほうじ茶<br>ほうじ茶   | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>バナナ<br>バナナ<br>ほうじ茶<br>ほうじ茶  | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>しょうゆせんべい<br>しょうゆせんべい<br>ほうじ茶<br>ほうじ茶  | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>塩せんべい<br>塩せんべい   |
| 昼食  |              | さんまの混ぜごはん<br>ごはん<br>さんま<br>清酒(普通)<br>青ネギ<br>いりごま<br>切干し大根煮<br>切干しだいこん(乾)<br>にんじん<br>だいず(水煮)<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>かつおだし<br>砂糖<br>けんちん汁<br>にんじん<br>さといも(冷凍)<br>生しいたけ<br>青ネギ<br>だいこん<br>うすくちしょうゆ<br>かつおだし | ごはん<br>ごはん<br>ひじきハンバーグ<br>鶏ミンチ<br>木綿豆腐<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ひじき<br>生しいたけ<br>顆粒中華だし<br>片栗粉<br>さつまいもの甘煮<br>さつまいも<br>砂糖<br>本みりん<br>たまねぎとほうれん草のスープ<br>ほうれんそう<br>たまねぎ<br>洋風だし | ごはん<br>ごはん<br>すき焼き風煮<br>牛もも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>はくさい<br>生しいたけ<br>青ネギ<br>焼き豆腐<br>砂糖<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>えのきのみそ汁<br>たまねぎ<br>にんじん<br>えのきたけ<br>かつおだし<br>合わせ味噌<br>オレンジ<br>オレンジ | さつまいもカレーライス<br>ごはん<br>鶏もも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>さつまいも<br>カレールウ<br>キャベツとりんごのサラダ<br>キャベツ<br>にんじん<br>りんご<br>マヨドレ<br>砂糖<br>穀物酢 | 五目うどん<br>★うどん(ゆで)→ビーフン<br>鶏ミンチ<br>たまねぎ<br>さといも(冷凍)<br>木綿豆腐<br>青ネギ<br>かつおだし<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>バナナ<br>バナナ |
| 昼間食 |              | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>わかめおにぎり<br>ごはん<br>混ぜ込みわかめ  | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>米粉の黒ごまパンケーキ<br>米粉のホットケーキミックス<br>調整豆乳<br>なたね油<br>いりごま   | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>焼きかぼちゃ<br>かぼちゃ(冷凍)  | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>かしわおにぎり<br>ごはん<br>鶏もも<br>にんじん<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>ごま油  | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>しょうゆせんべい<br>しょうゆせんべい   |

# 9月献立表

フジオひまわり保育園

2019.9.1

アレルギー: ★卵・小麦・そば・乳・オクラ

|     | 9月23日<br>(月) | 9月24日<br>(火)   | 9月25日<br>(水)  | 9月26日<br>(木)  | 9月27日<br>(金)   | 9月28日<br>(土)   |
|-----|--------------|--|---|---|--|--|
| 朝間食 | 秋分の日         | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>レーズン<br>レーズン<br>ほうじ茶<br>ほうじ茶   | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>とうもろこしスナック<br>とうもろこしスナック<br>ほうじ茶<br>ほうじ茶  | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>バナナ<br>バナナ<br>ほうじ茶<br>ほうじ茶  | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>しょうゆせんべい<br>しょうゆせんべい<br>ほうじ茶<br>ほうじ茶   | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>塩せんべい<br>塩せんべい   |
| 昼食  |              | ごはん<br>ごはん<br>カレイの磯辺焼き<br>かれい<br>清酒(普通)<br>あおさ<br>片栗粉<br>ひじきの煮物<br>鶏むね<br>ほしひじき(乾)<br>にんじん<br>いんげん<br>だいず(水煮)<br>砂糖<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>吉野汁<br>だいこん<br>にんじん<br>ごぼう<br>青ネギ<br>かつおだし<br>うすくちしょうゆ<br>片栗粉 | コーンごはん<br>ごはん<br>冷凍コーンホール<br>塩<br>肉みそビーフン<br>豚ミンチ<br>たまねぎ<br>生しいたけ<br>たけのこ水煮<br>にんにく<br>しょうが<br>きゅうり<br>赤みそ<br>砂糖<br>本みりん<br>片栗粉<br>ビーフン<br>ごま油<br>りんご<br>りんご | ごはん<br>ごはん<br>高野豆腐の煮物<br>鶏ミンチ<br>高野豆腐<br>たまねぎ<br>にんじん<br>干しいたけ<br>青ネギ<br>砂糖<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>かつおだし<br>かぼちゃのみそ汁<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>青ネギ<br>合わせ味噌<br>かつおだし | 中華丼<br>ごはん<br>豚ばら<br>たまねぎ<br>にんじん<br>はくさい<br>生しいたけ<br>顆粒中華だし<br>片栗粉<br>うすくちしょうゆ<br>ひじきともやしのごま和え<br>もやし<br>にんじん<br>ひじき<br>いりごま<br>こいくちしょうゆ<br>砂糖<br>穀物酢<br>春雨スープ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>はるさめ(乾)<br>中華だし<br>いりごま | 肉うどん<br>★うどん(ゆで)→ビーフン<br>豚もも<br>たまねぎ<br>青ネギ<br>かつおだし<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>バナナ<br>バナナ |
| 昼間食 |              | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>ゆかりおにぎり<br>ごはん<br>ゆかり  | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>おからドーナツ<br>おから<br>米粉のホットケーキミックス<br>砂糖<br>調整豆乳<br>なたね油<br>きな粉<br>砂糖  | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>なめたけおにぎり<br>ごはん<br>えのきたけ<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>穀物酢   | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>フルーツゼリー<br>粉寒天<br>水<br>砂糖<br>みかん缶<br>黄桃缶<br>りんご<br>グリーンキウイフルーツ   | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>しょうゆせんべい<br>しょうゆせんべい   |

# 9月献立表

フジオひまわり保育園

2019.9.1

アレルギー:★卵・小麦・そば・乳・オクラ

|             |   |  |  |  |  |  |
|-------------|---|--|--|--|--|--|
|             | 9月30日<br>(月)  |  |  |  |  |  |
| 朝<br>間<br>食 | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>塩せんべい<br>塩せんべい<br>ほうじ茶<br>ほうじ茶  |  |  |  |  |  |
| 昼<br>食      | ひじきおにぎり<br>ごはん<br>ひじき<br>にんじん<br>鶏ミンチ<br>砂糖<br>こいくちしょうゆ<br>鶏肉とフォーのスープ<br>米粉めん<br>鶏もも<br>もやし<br>にんじん<br>こまつな<br>青ネギ<br>中華だし<br>こいくちしょうゆ<br>フルーツミックス<br>パインアップル缶<br>みかん缶<br>黄桃缶 |  |  |  |  |  |
| 昼<br>間<br>食 | 牛乳<br>★普通牛乳→ほうじ茶<br>豆乳もち<br>調整豆乳<br>片栗粉<br>砂糖<br>きな粉  |  |  |  |  |  |