

月	火	水	木	金	土
	<p>1</p> <p>胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き ひじき炒め ツジとE片の味噌汁 果物 ピザポテト</p>	<p>2</p> <p>ウークイ (お弁当)</p>	<p>3</p> <p>胚芽ご飯 鯖の味噌煮 大根の鶏肉炒め もずく汁 果物 たかはしもち EM牛乳</p>	<p>4</p> <p>ミートスパゲティー 温野菜サラダ コンソメスープ 果物 鮭おにぎり</p>	<p>5</p> <p>鶏そぼろご飯 ごま和え(小松菜) 肉だんご 豆腐の清まし汁 果物 ホットケーキ ココア豆乳</p>
<p>7</p> <p>納豆ご飯 イナムドッチ 切干しいりちー 果物 きなこトースト EM牛乳</p>	<p>8</p> <p>胚芽ご飯 松風焼き ゴーヤチャンプルー 油揚げの味噌汁 シークワーサーゼリー もずくひらやちー</p>	<p>9</p> <p>胚芽ご飯 魚の有馬焼き 胡瓜とトマトの和え物 えのぎと青梗菜の清まし汁 果物 フルーツ白玉</p>	<p>10</p> <p>胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き くーぶいりちー 冬瓜の味噌汁 果物 アガラサー EM牛乳</p>	<p>11</p> <p>食パン 魚の黄金焼き キャベツサラダ 中華風コンソメスープ おにぎり(ツナみそ)</p>	<p>12</p> <p>きのこご飯 ウインナーのケチャップ煮 スティック胡瓜 とろろ昆布汁 果物</p>
<p>14</p> <p>タコライス とうもろこし 野菜スープ ーロゼリー カルシウムパン 豆乳</p>	<p>15</p> <p>ふりかけご飯 鶏のさっぱり煮 ポテトサラダ 麩とわかめの味噌汁 果物 ぜんざい</p>	<p>16</p> <p>お弁当 ブラウニー りんごジュース</p>	<p>17</p> <p>胚芽ご飯 魚の西京焼き 人参しりしりー E片とE片のスー 果物 フルーチェ</p>	<p>18</p> <p>カレーライス ごまじゃこサラダ かき卵汁 ーロチーズ おかずパン EM牛乳</p>	<p>19</p> <p>胚芽ご飯 豆腐チャンプルー もずく和え 麩の味噌汁 果物 ハッシュポテト りんごカルゲン</p>
<p>21</p> <p>敬老の日 </p>	<p>22</p> <p>秋分の日 </p>	<p>23</p> <p>もずく丼 ゆし豆腐 春雨サラダ 果物 ふむふむ EM牛乳</p>	<p>24</p> <p>胚芽ご飯 鶏の味噌漬け焼き きんぴら炒め アーサ汁 果物 くずもち</p>	<p>25</p> <p>沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト じゅーしーおにぎり</p>	<p>26</p> <p>胚芽ご飯 牛肉炒め 大根サラダ 玉葱の味噌汁 果物 おいもスティック 野菜ジュース</p>
<p>28</p> <p>キッズピピンバ わかめのスープ ーロチーズ じゃこトースト EM牛乳</p>	<p>29</p> <p>胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ パイヤ炒め 大根の味噌汁 果物 プリン リッツサンド</p>	<p>30</p> <p>胚芽ご飯 照り焼きチキン カボチャサラダ そうめん汁 果物 さつまいもソフトクッキー EM牛乳</p>			

2020年 9月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	火	林 油揚げ 大豆水煮 みそ ピザ用チーズ	胚芽米 米粒麦 もちきび 薄力粉 油 三温糖 本みりん すり胡麻 油 ハッシュポテト ピザ用ソース	干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 ニラ しめじ えのき ねぎ パセリ
2	水		ウークイ (お弁当)	
3	木	さば ちくわ 鶏もも肉 むぎ枝豆 きな粉 豆乳	胚芽米 米粒麦 もちきび 油 三温糖 胡麻 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉 本みりん	こんにゃく 人参 もずく 生姜 果物
4	金	合挽肉 ツナ缶 卵 ベーコン 鮭フレーク	スパゲッティ(乾) 油 オリーブ油 三温糖 ごま油 精白米 マヨネーズ	人参 玉葱 にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ キャベツ 胡瓜 セロリ からし菜 果物
5	土	鶏ひき肉 肉団子 絹ごし豆腐 卵 普通牛乳 ココア豆乳	精白米 ごま油 三温糖 油 ホットケーキ粉	人参 じゃがいも ねぎ 小松菜 胡瓜 わかめ 生姜 ねぎ
6	日			
7	月	挽きわり納豆 豚肩ロース いなむどうちみそ EM牛乳 きな粉 かまぼこ かつお節	胚芽米 もちきび 米粒麦 食パン 有塩バター 本みりん 油 三温糖	のり佃煮 人参 ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく ニラ 果物
8	火	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 ボーク缶 みそ 卵 油揚げ かつお節 ツナ缶	胚芽米 米粒麦 もちきび 油 パン粉(乾) 本みりん 三温糖 薄力粉	玉葱 じゃがいも 人参 ねぎ もずく ニラ シークワーサーゼリー
9	水	鯖 一口チーズ かつお節 シラス	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 白玉粉	生姜 にんにく トマト 胡瓜 えのき じゃがいも パナナ リンゴ フルーツ カクテル缶 わかめ
10	木	鶏もも正肉 ボーク缶 チキアギー みそ 普通牛乳 EM牛乳 かつお節	胚芽米 米粒麦 もちきび 本みりん 油 薄力粉 ちんびんミックス	生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 ニラ 冬瓜 ねぎ
11	金	ホキ 普通牛乳 ツナ缶 みそ ピザ用チーズ 卵 オリーブオイル	食パン 油 薄力粉 片栗粉 精白米 油 三温糖	玉葱 胡瓜 コーン 焼きのり キャベツ 果物
12	土	ツナ缶 ウィンナー 絹ごし豆腐	精白米 本みりん 三温糖	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 胡瓜 ねぎ 果物
13	日			
14	月	合いびき肉 プロセスチーズ ベーコン 生クリーム 豆乳 スキムミルク	精白米 油 食パン 三温糖	玉ねぎ レタス トマト キャベツ 人参 コーン 果物
15	火	手羽元 プロセスチーズ みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 おつゆ麩 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	玉葱 じゃがいも 胡瓜 人参 乾燥わかめ ねぎ 果物
16	水	無塩バター 卵	三温糖 薄力粉	リンゴジュース
17	木	鮭 卵 ちくわ 無塩バター みそ 普通牛乳 フルーチェ かつお節	薄力粉 三温糖 油	人参 ピーマン 玉ねぎ えのき もやし ねぎ 果物
18	金	鶏もも正肉 シラス 卵 普通牛乳 ウィンナー EM牛乳 一口チーズ カレールー	精白米 三温糖 片栗粉 ホットケーキミックス	じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 ねぎ パセリ
19	土	豆腐 ボーク みそ リンゴカルゲン	精白米 ハッシュポテト おつゆ麩 三温糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ 胡瓜 もずく わかめ ねぎ 果物
20	日			
21	月			
22	火			
23	水	豚ひき肉 ツナ缶 ゆし豆腐 みそ かつおだし スキムミルク 生クリーム EM牛乳 春雨	精白米 油 ごま油 三温糖 麩	ピーマン 人参 もやし 胡瓜 ねぎ 果物
24	木	鶏もも正肉 豚肩ロース 絹ごし豆腐 きな粉 芋くず タピオカ みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 ごま油 粉黒糖 本みりん	じゃがいも こんにゃく 人参 干椎茸 ニラ アーサ ねぎ 果物
25	金	三枚肉 豚カラ かつお節 豆腐 ツナ缶 固形ヨーグルト かまぼこ	胚芽米 本みりん 三温糖	玉ねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 小松菜 干椎茸 しめじ 生姜
26	土	牛肩ロース ツナ缶 みそ	精白米 さつまいも 油	玉ねぎ ピーマン 大根 えのき ねぎ 果物 野菜ジュース
27	日			
28	月	豚ひき肉 鶏ひき肉 一口チーズ うすら卵 シラス ピザ用チーズ EM牛乳 かつお節	精白米 三温糖 食パン マヨネーズ ごま油	長ネギ ニンニク 生姜 もやし 人参 小松菜 ミニトマト えのき ねぎ
29	火	赤魚 ツナ缶 ボーク プリン クリームチーズ みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 薄力粉 油 リッツクラッカー	生姜 玉ねぎ パパイア 人参 ピーマン 大根 ねぎ わかめ トマトケ チャップ 果物 いちごジャム
30	水	鶏肉 ロースハム スキムミルク 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 そうめん マカロニ マヨネーズ さつまいも	生姜 カボチャ しめじ 胡瓜 ねぎ 果物

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。