

9月

## 献立表

2023年度  
なでしこ保育園

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (力や体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
11 25 (月)	蒸し鳥の梅おろしがけ	鶏肉		大根	梅干し	マカロニきな粉 (マカロニ、 砂糖、きな粉)  オレンジ
	かぼちゃの煮物			南瓜 たまねぎ 三度豆	砂糖 醤油 みりん	
	みそ汁	油揚げ		たまねぎ 人参 キャベツ 小松菜	みそ	
	ごはん		ごはん			
12 26 (火)	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭	じゃがいも	たまねぎ キャベツ 赤パプリカ	みそ 砂糖 酒 みりん	焼き芋 (さつまい芋)  年長：いりこ 年少：昆布
	おかか和え	竹輪 かつお節		キャベツ 人参 きゅうり	砂糖 醤油	
	ずまし汁	豆腐		大根 南瓜 青ねぎ 舞茸	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
13 27 (水)	ポトフ	豚肉		人参 フロッコリー キャベツ たまねぎ	コンソメ 砂糖 塩	じゃこマヨトースト (食パン、しらす、 青のり、マヨドレ)  オレンジ
	さつまい芋サラダ		さつまいも	たまねぎ 人参 きゅうり	マヨドレ	
	コンソメスープ	ウインナー	コーン	白菜 大根 えのき	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
14 28 (木)	焼き鯖の南蛮漬け	鯖	片栗粉	たまねぎ 人参 ピーマン	酢 砂糖 醤油 みりん	マーブルクッキー (小麦粉、バター、 砂糖、抹茶)  バナナ
	香味和え		練りごま	キャベツ 人参 きゅうり トマト 生姜	砂糖 醤油 酢	
	中華スープ	厚揚げ		たまねぎ もやし こら	中華だし 醤油 塩	
	ごはん		ごはん			
1 15 29 (金)	カレーライス	牛肉 スキムミルク	さつまいも	たまねぎ 人参	カレールウ 砂糖 ケチャップ	1,15日 カルピス蒸しパン (ケーキMIX、油、 カルピス、牛乳) オレンジ  29日 きな粉団子 (豆腐、砂糖、 上新粉、白玉粉、 きな粉、砂糖) オレンジ
	ひじきとれんこんの サラダ	ひじき	コーン ごま	れんこん 枝豆	マヨドレ	
2 16 30 (土)	そば飯	豚肉	ごはん 中華麺	たまねぎ 人参 キャベツ	焼きそばソース	麦ロール  果物
	みそ汁	豆腐		白菜 南瓜	みそ	

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (力や体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
4 (月)	豚肉の生姜炒め	豚肉		たまねぎ 青ねぎ 生姜	砂糖 醤油 みりん	栗ご飯のおにぎり (米、栗甘露煮、 塩、黒ゴマ)  年長：いりこ 年少：昆布
	白菜のゆかり和え			白菜 人参 きゅうり 黄パプリカ	ゆかり 砂糖 醤油 酢	
	すまし汁	竹輪 かつお節	じゃがいも	大根 人参 小松菜	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
5 19 (火)	蒸し魚の野菜あんかけ	ホキ	片栗粉	白菜 人参 えのき	砂糖 醤油	小倉クリームサンド (食パン、こしあん、 豆乳クリーム、砂糖)  オレンジ
	かみかみ和え	さきイカ		キャベツ 人参 れんこん 小松菜	砂糖 醤油	
	みそ汁	油揚げ	さつまいも	たまねぎ 人参 青ねぎ	みそ	
	ごはん		ごはん			
6 20 (水)	鶏肉のチーズ焼き	鶏肉 チーズ			ケチャップ ウスターソース 砂糖	粉吹き芋 (じゃがいも、 コンソメ)  りんご
	マカロニサラダ		マカロニ コーン	ブロッコリー 人参 きゅうり	マヨドレ	
	ミネストローネ			大根 キャベツ 南瓜 しめじ トマト缶	ケチャップ 砂糖 コンソメ	
	ごはん		ごはん			
7 21 (木)	鯖の西京焼き	鯖			白みそ 砂糖 酒 みりん	ちんすこう (小麦粉、砂糖、 きな粉、油)  バナナ
	鶏の治部煮	鶏肉	里芋 片栗粉	大根 人参 生姜 小松菜 ごぼう	砂糖 醤油 みりん	
	すまし汁	豆腐		たまねぎ 人参 白ねぎ 舞茸	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
8 (金)	油淋鶏	鶏肉	片栗粉 小麦粉 油 ごま油	生姜 たまねぎ 青ねぎ	塩 酒 砂糖 酢 醤油 みりん	パンプディング (食パン、卵、 牛乳、砂糖、粉糖)  オレンジ
	春雨サラダ	ツナ わかめ	春雨	人参 きゅうり	砂糖 醤油 酢	
	中華スープ	あさり		大根 白菜 もやし ニラ	中華だし 醤油 塩	
	ごはん		ごはん			
22 (金)	鶏のトマトクリーム煮	鶏肉 チーズ 牛乳		たまねぎ キャベツ しめじ トマト缶 パセリ	塩 コンソメ	ピーチケーキ (ケーキMIX、 牛乳、油、 黄桃缶、砂糖)  オレンジ
	ジャーマンポテト	ウインナー	じゃがいも	たまねぎ パセリ	塩 コンソメ	
	コンソメスープ			大根 白菜 人参 南瓜 小松菜	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
9 (土)	照り焼き丼	鶏肉	ごはん	たまねぎ 白ねぎ	砂糖 醤油 みりん 酒	わかめおにぎり (米、 わかめふりかけ)  果物
	みそ汁	竹輪	さつまいも	大根 人参	みそ	