



# 9 月 の 給 食



献立		食 材	午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ	献立	食 材	午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ		
2	月	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリーのおかか和え 里芋と玉ねぎのみそ汁	かぼちゃ せんべい	りんご	国産ももゼリー	18	水	とうもろこしご飯 鯉のパン粉焼き ★にんじんしりしり さつま芋と玉ねぎのみそ汁	米・コーン・塩・酒 鯉・パン粉・塩・こしょう・粉チーズ・酒・にんにく・パセリ・オリーブオイル 人参・ツナ・もやし・卵・塩・かつお節・油 さつま芋・玉ねぎ・ねぎ・みそ・だし	おこめせん	キウイ	ファイバーヨーグルト
			牛乳		幼児牛乳				牛乳			幼児牛乳
3	火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 千切大根の塩昆布和え もやしとなすのすまし汁	ソフトな 塩せん	スティック チーズ	サッポロポテト	19	木	ご飯 鶏肉の山賊焼き スパゲティサラダ きのこスープ	米 鶏肉・生姜・にんにく・酒・淡口醤油・片栗粉・油 スパゲティ・きゅうり・人参・コーン・マヨネーズ・塩・こしょう しめじ・えのき・干し椎茸・パイヨン	紫芋チップ	ベビー ダノン	マカロニきなこ (手作り) マカロニきなこ・きな粉・ 塩・砂糖 幼児牛乳
			牛乳		幼児牛乳				牛乳			幼児牛乳
4	水	米粉パン ★ポークチャップ コールスローサラダ レタススープ	こめ棒くん	もも缶	麩のラスク (手作り) 麩・バター・砂糖・ グラニュー糖	20	金	ご飯 ★白身魚の磯辺揚げ キャベツとコーンのサラダ うす揚げとかぼちゃのみそ汁	米 白身魚・青のり・小麦粉・揚げ油 キャベツ・コーン・あみえび・フレンチドレッシング うす揚げ・かぼちゃ・ねぎ・みそ・だし	米粉ロール クッキー	みかん缶	エースコイン
			牛乳		幼児牛乳				牛乳			幼児牛乳
5	木	ご飯 鱈のあんかけ ほうれん草のごま和え 冬瓜と三つ葉のみそ汁	紫芋チップ	おさかな ソーセージ	かんぱん	21	土	おにぎり(ゆかり・鮭)2 絹揚げの煮物(土曜) ほうれん草のお浸し②	米・ゆかり・鮭ピン 絹揚げ・人参・大根・だし・醤油・砂糖・みりん ほうれん草・しめじ・だし・醤油	おさつで ボン	ミニゼリー	ばりんこ
			牛乳		幼児牛乳				牛乳			幼児牛乳
6	金	ご飯 チンジャオロース風炒め もやしのナムル ★中華風コーンスープ	米粉ロール クッキー	ブルーベリー ヨーグルト	ビスコ	23	月・ 祝	秋分の日				
			牛乳		幼児牛乳							
7	土	おにぎり(わかめ・おかか)2 がんもの煮物(土曜) 小松菜のおかか和え(土曜)	芋けんび	ミニゼリー	ばりんこ	24	火	ご飯 麻婆なす 豆苗の彩りナムル わかめスープ	米 豚ひき肉・なす・豆腐・ねぎ・生姜・砂糖・醤油・みそ・ケチャップ・豆板醤・片栗粉・ごま油 豆苗・人参・エリンギ・ごま・濃口醤油・酢・ごま油 わかめ・春雨・鶏ガラスープ	おかか せんべい	いちご ヨーグルト	牛乳かりんとう
			牛乳		幼児牛乳				牛乳			幼児牛乳
9	月	ご飯 豚肉の生姜焼き わかめときゅうりのみぞれ和え ★とろろと三つ葉のみそ汁	木葉 せんべい	みかん缶	ポップコーン	25	水	さつまいもご飯 鯖のみそ煮 白菜の酢の物 麩と三つ葉のすまし汁②	米・さつま芋・塩 鯖・みそ・生姜・砂糖・みりん・酒 白菜・人参・コーン・砂糖・酢・醤油 麩・三つ葉・醤油・だし	ひじき あられ	オレンジ	マシュマロおこし (手作り) コーンフレーク・マシュマ ロ・バター 幼児牛乳
			牛乳		幼児牛乳				牛乳			幼児牛乳
10	火	ご飯 鶏肉の香草焼き ★キャベツのサラダ ★白菜とトマトのスープ	ひじき あられ	バナナ	りんごすていっく	26	木	ご飯 ★おからハンバーグ オクラの土佐和え もずくのみそ汁	米 豚ひき肉・おから・玉ねぎ・豆乳・塩・こしょう《ソース》醤油・みりん・砂糖・片栗粉 オクラ・人参・きゅうり・かまぼこ・淡口醤油・かつお節 もずく・玉ねぎ・ねぎ・みそ・だし	ふわふわ チップ	りんご	芋けんび
			牛乳		幼児牛乳				牛乳			幼児牛乳
11	水	鮭のサラダ寿司② ほうれん草の磯和え いわしのつみれ汁 ミニゼリー	ミニわかめ ちゃん	スティック チーズ	フルーツヨーグルト (手作り) ヨーグルト・みかん缶・もも 缶・パイン缶・砂糖	27	金	ゆかりご飯 えびフライ かぼちゃとアスパラのマヨサラダ② じゃがいもと豆のスープ	米・ゆかり ブラックタイガー・小麦粉・塩・パン粉・油 かぼちゃ・アスパラ・チーズ・ヨーグルト・マヨネーズ じゃがいも・大豆水煮・コンソメ	木葉 せんべい	ベビー ダノン	厚切りバーム
			牛乳		幼児牛乳				牛乳			幼児牛乳
12	木	ハヤシライス 三度豆のツナマヨ和え 大根とレタスのスープ	野菜入り ソフトせん	りんご	満月ボン	28	土	豚ひき肉の春雨丼 ももゼリー	米・豚ひき肉・もやし・小松菜・人参・椎茸・春雨・酒・鶏ガラスープ・砂糖・淡口醤油・片栗粉・ごま油 ももゼリー	星っこ	ミニゼリー	ぼたぼた焼き
			牛乳		幼児牛乳				牛乳			幼児牛乳
13	金	ご飯 ★あじの塩焼き ほうれん草と人参のお浸し わかめと玉ねぎのみそ汁	米粉ロール クッキー (かぼちゃ 味)	おさかな ソーセージ	★お月見ゼリー (手作り) オレンジジュース・アガー・砂 糖・豆乳・寒天	30	月	ご飯 高野豆腐の卵とじ 小松菜のおひたし② 大根となめこのみそ汁	米 高野豆腐・鶏肉・卵・玉ねぎ・人参・グリーンピース・だし・酒・砂糖・みりん・醤油 小松菜・コーン・あみえび・淡口醤油・だし 大根・なめこ・ねぎ・みそ・だし	ミニわかめ ちゃん	キウイ	アスパラガス
			牛乳		幼児牛乳				牛乳			幼児牛乳
14	土	牛丼(土曜) 野菜ゼリー	塩味 せんべい	ミニゼリー	ぼたぼた焼き							
			牛乳		幼児牛乳							
16	月・ 祝	敬老の日										
17	火	ご飯 ★豚バラ大根 小松菜の納豆和え ★えのきと三度豆のすまし汁	ふわふわ チップ	もも缶	渚あられ							
			牛乳		幼児牛乳							

今月の郷土料理は沖縄県のにんじんしりしりです。《しりしり》とは沖縄の方言で千切りやすりおろす動作を表します。しりしり料理は人参ではなく、ゴーヤやじゃが芋などいろんなものがあります。沖縄ではしりしり専用の太めのスライサーが家庭にあり、とても身近な料理の一つです。

※新メニューには★印をつけています。 ※午前のおやつ・乳児デザートは、0歳普通食・1〜2歳児のみの提供です。  
※エネルギーの目標値は、乳児：464 kcal 幼児：511 kcal です。

