

令和2年度9月お昼ごはん・おやつ

日 曜	未満児のおやつ	主 食	副 食	主 な 材 料	3時のおやつ
1 火	野菜チップス	麦ご飯	☆挽肉と蓮根の和風煮、チーズサラダ、豆腐とわかめの味噌汁	牛豚挽肉、チーズ、油揚げ、豆腐、ピーナッツ、わかめ、こんにゃく、蓮根、人参、枝豆、きゅうり、きゃべつ、小ねぎ、味噌	☆黄粉のフレンチトースト
2 水	ポーロ	白ご飯	魚のおかか煮、もやしの梅味噌和え、木耳入り玉子スープ、梨	鯖、かつお節、卵、梅干し、もやし、きゅうり、人参、長ねぎ、木耳、寒天こんにゃく、梨、味噌	南瓜クッキー
3 木	せんべい	雑穀米	炒り鶏、南瓜とチーズのサラダ、玉ねぎときゃべつの味噌汁	鶏挽肉、厚揚げ、油揚げ、チーズ、人参、ごぼう、竹の子、南瓜、きゅうり、玉ねぎ、きゃべつ、小ねぎ、干し椎茸、味噌、マヨネーズ	UFOパン
4 金	クラッカー	白ご飯	魚の香味ソースかけ、バンサンスー、モロヘイヤのスープ	鯛、ささみ、卵、豆腐、春雨、にんにく、生姜、長ねぎ、きゅうり、人参、モロヘイヤ、えのき、小ねぎ	バナナ・チーズ
5 土	バナナ	豚 丼	夏野菜の酢の物、コンソメスープ、ぶどう	豚肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ、きゅうり、トマト、アスパラガス、コーン、ぶどう	小倉蒸しパン
7 月	あられ	白ご飯	焼き魚、ひじき煮、かしわ汁、りんご	ししゃも、鶏肉、焼き豆腐、こんにゃく、ひじき、干し椎茸、里芋、人参、ごぼう、長ねぎ、枝豆、バナナ、味噌	ラングドシャ
8 火	ウエハース	麦ご飯	鶏レバーの甘辛煮、コロコロサラダ、きゃべつとわかめの味噌汁	鶏レバー、ハム、チーズ、わかめ、油揚げ、生姜、玉ねぎ、人参、じゃが芋、きゅうり、きゃべつ、小ねぎ、味噌、マヨネーズ	チョコマフィン
9 水	せんべい	白ご飯	魚の黒糖ソース、☆きゃべつとささみの塩昆布和え、ポテトスープ、オレンジ	さわら、ささみ、黒糖、塩昆布、梅干し、きゃべつ、きゅうり、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、オレンジ	ごぼうスティック
10 木	野菜チップス	コスモスご飯	お誕生日会(☆車麩の肉巻き、スパゲッティサラダ、パンフキンスープ、ゼリー)	豚肉、ハム、車麩、牛乳、スパゲッティ、南瓜、きゃべつ、きゅうり、人参、コーン、しめじ、いんげん豆、ゼリー、マヨネーズ	パーステーケーキ
11 金	クッキー	白ご飯	魚の味噌マヨ焼き、切干大根の胡麻和え、団子汁	鯛、鶏肉、油揚げ、小麦粉、切干大根、ほうれん草、もやし、大根、人参、里芋、ごぼう、小松菜、白ごま、味噌、マヨネーズ	☆コバルトパン
12 土	ポーロ	☆ごぼうのごまだれ丼	おくらのおかか和え、もずくスープ、梨	ちくわ、もずく、かつお節、おくら、きゅうり、人参、ごぼう、いんげん豆、小ねぎ、黒ゴマ、梨	ラングドシャ
14 月	あられ	白ご飯	魚の磯辺揚げ、春雨サラダ、豆腐ときこの味噌汁	メルルーサ、ハム、豆腐、油揚げ、春雨、青のり、きゅうり、人参、きゃべつ、えのき、しめじ、椎茸、長ねぎ、味噌	黄粉クッキー
15 火	クラッカー	雑穀米	トンテキ、きゅうりとわかめの酢の物、のっぺ汁、オレンジ	豚肉、鶏肉、豆腐、わかめ、春雨、干し椎茸、大根、人参、ごぼう、里芋、長ねぎ、オレンジ	みだらし団子
16 水	コーンフレーク	白ご飯	魚のホイル焼き、イタリアンサラダ、カレー玉子スープ	さわら、ベーコン、チーズ、カシューナッツ、卵、玉ねぎ、人参、えのき、じゃが芋、きゃべつ、味噌、マヨネーズ	芋ちんすこう
17 木	せんべい	麦ご飯	☆ひじきの生姜つくね、☆茎わかめのさっぱり和え、南瓜となすびの味噌汁	鶏挽肉、茎わかめ、昆布、油揚げ、ひじき、生姜、小ねぎ、きゅうり、もやし、人参、南瓜、なすび、味噌	シュークリーム
18 金	ウエハース	白ご飯	かき揚げ、野菜の酢の物、すまし汁、オレンジ	えび、玉ねぎ、人参、ごぼう、三つ葉、さつま芋、南瓜、きゃべつ、きゅうり、えのき、ほうれん草、小ねぎ、白ごま、オレンジ	蒸しパン
19 土	野菜チップス	ロールパン	スパゲッティナポリタン、きゃべつとえのきのスープ、ぶどう	ロールパン、ウインナー、スパゲッティ、玉ねぎ、人参、ピーマン、きゃべつ、えのき、パセリ、ぶどう	わかめと胡麻のおにぎり
21 月			敬老の日		
22 火			秋分の日		
23 水	クッキー	白ご飯	魚のレモンソースかけ、トマトと豆腐のサラダ、きのこ大根の味噌汁、りんご	カレイ、豆腐、油揚げ、レモン、きゅうり、しめじ、えのき、椎茸、大根、トマト、小ねぎ、りんご、味噌	スマイルポテト
24 木	ウエハース	麦ご飯	コロケ、もやしとわかめのナムル、冬瓜と春雨のスープ、梨	牛豚挽肉、わかめ、春雨、干し椎茸、冬瓜、人参、もやし、玉ねぎ、小ねぎ、白ごま、梨	がんずき
25 金	せんべい	白ご飯	魚の洋風焼き、☆野菜のレモンオリーブ漬け、コンソメシシト	しいら、粉チーズ、レモン、オリーブ油、きゅうり、人参、セロリ、おくら、きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、コーン、パセリ、マヨネーズ	メープルクッキー
26 土	コーンフレーク	きつね丼	きゅうりの塩昆布和え、肉団子スープ	豚挽肉、寿司揚げ、塩昆布、干し椎茸、生姜、玉ねぎ、きゅうり、大根、人参、白菜、えのき、長ねぎ	ロールサンド
28 月	バナナ	白ご飯	魚の生姜焼き、納豆サラダ、タイピーエン、バナナ	さわら、豚肉、納豆、かに棒、ちいめん、春雨、生姜、きゃべつ、きゅうり、もやし、玉ねぎ、人参、竹の子、木耳、バナナ	ミルク餅
29 火	野菜チップス	カレーライス	わかめと切干大根のサラダ、玉子スープ、フルーツヨーグルト	牛肉、かまぼこ、卵、ヨーグルト、わかめ、切干大根、トマト、きゅうり、玉ねぎ、人参、じゃが芋、みかん缶、バナナ	ジャコトースト
30 水	クラッカー	白ご飯	魚の竜田揚げ、人参サラダ、千切りスープ	メルルーサ、シーチキン、にんにく、生姜、人参、きゅうり、大根、ごぼう、椎茸、長ねぎ、えのき	りんごのカップケーキ

※献立はその日の仕入れ食材によって異なることがあります。☆は新メニューです