９月の献立表（３・４・５歳児）

日	曜	昼　食	午後のおやつ	血や肉や骨になる食材	熱と力になる食材	体の調子を整える食材
1	金	トマトのマーボーどうふ こまつなのナムル、きょほう	かし ぎゅうにゅう	豆腐、豚肉（玉城産）、牛乳	片栗粉、油、ごま、ごま油、砂糖	トマト、にんにく、玉ねぎ、人参、ねぎ 小松菜、巨峰
2	土		かし			
4	月	ぶりのにつけ、マカロニサラダ、みそしる	とうにゅうブラウニー ようじぎゅうにゅう	ぶり、ハム、油揚げ、いわし、みそ 豆乳、牛乳	マカロニ、マヨドレッシング、油 砂糖、小麦粉	きゅうり、人参、コーン、しめじ、わかめ ねぎ
5	火	にくじゃが、トマト、ごまずあえ	かし やさいジュース	牛肉、油揚げ	じゃがいも、油、砂糖、ごま 野菜ジュース	しらたき、人参、玉ねぎ、いんげん トマト、きゅうり、もやし
6	水	チキンカレー、コロコロサラダ、オレンジ	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、大豆、牛乳	じゃがいも、油、カレールウ マヨドレッシング	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが きゅうり、コーン、オレンジ
7	木	いりどうふ、きゅうりのごまあえ、すましじる	バナナブレッド ようじぎゅうにゅう	豆腐、豚肉（玉城産）、鰹節、花麩、卵 牛乳	油、ごま、砂糖、小麦粉、片栗粉	玉ねぎ、人参、いんげん、こんにゃく、干し椎茸 きゅうり、わかめ、えのきだけ、バナナ
8	金	とりにくのレモンあげ、やさいぞえ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、油揚げ、鰹節、みそ、牛乳	片栗粉、油、砂糖、マヨドレッシング	レモン果汁、キャベツ、人参、玉ねぎ なす、ねぎ
9	土		かし			
11	月	メンチカツ、やさいぞえ、コンソメスープ	ぶどうゼリー	豚肉（玉城産）、ベーコン	小麦粉、片栗粉、パン粉、砂糖 マヨドレッシング、ぶどうジュース	キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ しめじ、コーン、みかん缶
12	火	すきやきふうに きゅうりとわかめのすのもの、バナナ	かし ぎゅうにゅう	焼き豆腐、牛肉、麩、牛乳	油、砂糖、ごま油、ごま	ねぎ、人参、玉ねぎ、しらたき、エリンギ 干し椎茸、きゅうり、わかめ、バナナ
13	水	ＮＥＷ：ガパオふうまぜごはん ちんげんさいのスープ、なし	かし ジョア	鶏肉、ベーコン	油、砂糖、ごま油、ごま	玉ねぎ、ピーマン、人参、コーン、パセリ 青梗菜、春雨、もやし、梨、ジョア
14	木	さかなのたつたあげ やさいのゆかりあえ、すましじる	ＮＥＷ：きりぼしだいこんのおこのみやき ようじぎゅうにゅう	さわら、はんぺん、鰹節、豚肉（玉城産）　干しえび、牛乳	片栗粉、油、小麦粉	しょうが、キャベツ、きゅうり、わかめ ねぎ、切干大根、青のり
15	金	ＮＥＷ：キャベツのかわシュウマイ トマト、すましじる	かし ぎゅうにゅう	豚肉（玉城産）、鰹節、牛乳	片栗粉、ごま油、砂糖	キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン 冬瓜、干し椎茸、ねぎ、トマト
16	土		かし			
19	火	さけのねぎみそやき にんじんサラダ、さつまじる	かし ミルメーク	さけ、みそ、鰹節、牛乳	砂糖、油、さつまいも、ミルメーク	ねぎ、人参、きゅうり、大根、ごぼう えのきだけ、こんにゃく
20	水	ハンバーグ、やさいぞえ、なめこじる	ＮＥＷ：おくらからあげ ようじぎゅうにゅう	合いびき肉、いわし、みそ、牛乳	じゃがいも、マヨドレッシング、片栗粉	玉ねぎ、人参、キャベツ、なめこ 大根、ねぎ、おくら、にんにく、青のり
21	木	やきそば、もやしとわかめのナムル、バナナ	こけいヨーグルト	豚肉（玉城産）、むきえび 固形ヨーグルト	中華そば、ごま、油	人参、玉ねぎ、キャベツ、青のり もやし、わかめ、バナナ
22	金	とうふのとりみそかけ ほうれんそうのごまあえ、かきたまじる	たこやきふうじゃがいも ようじぎゅうにゅう	豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ、卵、鰹節 ベーコン、牛乳	砂糖、片栗粉、ごま、じゃがいも マヨドレッシング、油	玉ねぎ、人参、ほうれん草 ねぎ、キャベツ、青のり
23	土		かし			
25	月	てづくりさつまあげ もやしのごまあえ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	すきみだら、油揚げ、鰹節、みそ、牛乳	さつまいも、片栗粉、ごま、砂糖	玉ねぎ、ごぼう、人参、ねぎ、小松菜 しめじ、えのきだけ
26	火	さばのみそに だいこんパリパリサラダ、すましじる	おぐらかるかん ようじぎゅうにゅう	さば、みそ、豆腐、鰹節、牛乳	砂糖、ポテトチップス、マヨドレッシング ながいも、上新粉、甘納豆、三温糖	大根、きゅうり、わかめ、ねぎ
27	水	とりにくのマーマレードやき スパゲティサラダ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、ハム、豆腐、鰹節、みそ、牛乳	マーマレード、スパゲティ マヨドレッシング	きゅうり、人参、えのきだけ、ねぎ、わかめ
28	木	ぶたにくのしょうがやき、トマト はるさめのすのもの	あんみつ（ゼリー）	豚肉(玉城産）、ハム	油、砂糖、ごま、小豆	玉ねぎ、人参、しょうが、トマト、春雨 きゅうり、パイン缶、もも缶、みかん缶
29	金	いわしのかばやき、コールスローサラダ みそしる、つきみゼリー	つきみだんご ようじぎゅうにゅう	いわし、ハム、油揚げ、みそ、鰹節 豆腐、牛乳	片栗粉、砂糖、オリーブ油 ゼリー、上新粉、白玉粉、黒糖	しょうが、キャベツ、きゅうり 人参、切干大根、もやし、ねぎ