



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	
2	月	マーボーなすどうふ、こまつなのナムル 	NEW: フルーツゼリー	豆腐、豚肉(玉城産)、みそ	片栗粉、油、ごま、ごま油、砂糖 ゼリーの素	ねぎ、なす、玉ねぎ、生姜、にんにく 小松菜、人参、巨峰、パイン缶、みかん缶	
3	火	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	
4	水	にくじゃが、ごますあえ、なし	かし やさいジュース	牛肉、油揚げ	じゃがいも、油、砂糖、ごま 	玉ねぎ、しらたき、人参、いんげん、きゅうり もやし、梨、野菜ジュース	
5	木	ガバオふうまぜごはん、はるさめのすのもの ちんげんさいスープ	かし ジョア	鶏肉、ハム、豆腐、ジョア 	米、油、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参 コーン、きゅうり、青梗菜	
6	金	ぶたにくのしょうがやき、トマト みそしる	たこやきふうじゃがいも ようじぎゅうにゅう	豚肉、油揚げ、豆腐、いわし 鰹節、ベーコン、牛乳	じゃがいも、油、片栗粉 マヨドレッシング	玉ねぎ、人参、生姜、トマト、かぼちゃ ねぎ、キャベツ、あおのり	
7	土	*****					
9	月	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、鰹節、みそ、牛乳	片栗粉、油、砂糖、マヨドレッシング じゃがいも	レモン果汁、キャベツ、人参、玉ねぎ なす、ねぎ	
10	火	NEW: スタミナごはん もやしのちゅうかふうサラダ、きのこスープ	かし ミルク	豚肉、ツナ、なると、牛乳 	米、油、片栗粉、砂糖、ごま、ミルク	生姜、玉ねぎ、人参、にら、もやし きゅうり、干し椎茸、えのきだけ、しめじ、ねぎ	
11	水	すきやきふうに きゅうりとわかめのすのもの、バナナ	おぐらかるかん ようじぎゅうにゅう	焼き豆腐、牛肉、麩、牛乳 	油、砂糖、ごま、上新粉 	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	
12	木	さわらのマヨネーズやき、やさいのゆかりあえ すましじる	かし ぎゅうにゅう	さわら、みそ、はんぺん、鰹節、牛乳	マヨドレッシング	ねぎ、キャベツ、きゅうり、わかめ 人参	
13	金	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、カレールウ、油 マヨドレッシング	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、きゅうり コーン、オレンジ	
14	土	*****					
17	火	さけのてりやき、にんじんのサラダ さつまじる、つきみゼリー 	つきみだんご  ようじぎゅうにゅう	鮭、豆腐、鰹節、牛乳	さつまいも、ゼリー、白玉粉 片栗粉、黒砂糖	人参、きゅうり、大根、ごぼう えのきだけ、こんにゃく、ねぎ	
18	水	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	NEW: かぼちゃドーナツ ようじぎゅうにゅう	豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ、卵 鰹節、牛乳	砂糖、片栗粉、ごま ケーキミックス、油	玉ねぎ、人参、ほうれん草、ねぎ かぼちゃ	
19	木	メンチカツ、やさいぞえ カレーコンソメスープ 	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、ベーコン、牛乳	片栗粉、小麦粉、パン粉 マヨドレッシング、油	キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ しめじ、コーン、パセリ粉	
20	金	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、ごま油	人参、玉ねぎ、キャベツ、青のり  もやし、わかめ、バナナ	
21	土	*****					
24	火	ハンバーグ、やさいぞえ、なめこじる	かし ミロミルク	合びき肉、いわし、みそ、脱脂粉乳、ミロ	じゃがいも、マヨドレッシング 	玉ねぎ、人参、キャベツ、なめこ  大根、ねぎ	
25	水	さんしょくどん、すましじる、なし	かし ぎゅうにゅう	卵、鶏肉、はんぺん、鰹節、牛乳	米、砂糖、油	コーン、ほうれん草、えのきだけ、玉ねぎ わかめ、ねぎ、梨	
26	木	さばのみそに、すましじる きりほしだいこんときゅうりのサラダ 	NEW: アップルヨーグルトケーキ ようじぎゅうにゅう	さば、ハム、豆腐、鰹節、みそ ヨーグルト、牛乳	砂糖、マヨドレッシング、ごま ケーキミックス	生姜、切干大根、きゅうり、ねぎ 玉ねぎ、人参、りんご	
27	金	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	ぶどうゼリー	鶏肉、ハム、豆腐、鰹節、みそ	スパゲティ、マヨドレッシング、砂糖	マーマレード、きゅうり、人参、えのきだけ ねぎ、わかめ、ぶどう果汁、アガー	
28	土	*****					
30	月	NEW: あじフライ、やさいぞえ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	あじ、油揚げ、鰹節、みそ、牛乳	小麦粉、パン粉、砂糖 マヨドレッシング、油	キャベツ、人参、なす、もやし、ねぎ	

