



9月の献立表

日	曜	午前のおやつ	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	月	かし ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき、やさいそえ 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（玉城産）、豆腐、油揚げ、みそ いわし（煮干し）、ベーコン、鰹節、牛乳	油、マヨドレッシング、じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ、人参、生姜、トマト、キャベツ かぼちゃ、ねぎ、きゅうり、青のり
2	火	かし ぎゅうにゅう	チキンカレー、フレンチサラダ こけいヨーグルト	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、ヨーグルト、牛乳	じゃがいも、油、カレールウ、砂糖	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり、コーン
3	水	かし ぎゅうにゅう	すきやきふうに、ごますあえ、なし	NEW:いちごミルクむしばん ようじぎゅうにゅう	焼き豆腐、牛肉、油揚げ、すりごま、牛乳	油、砂糖、焼き麴、小麦粉、ごま ミルメーク	ねぎ、人参、玉ねぎ、しらたき、エリンギ 干し椎茸、きゅうり、もやし、梨
4	木	かし ミルク	とりにくのレモンあげ、やさいそえ、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
5	金	かし ぎゅうにゅう	えびピラフ、はるさめのすのもの チンゲンサイのスープ	かし ぎゅうにゅう	えび、ウインナー、ハム、豆腐、牛乳	米、油、春雨、ごま、砂糖	人参、ピーマン、玉ねぎ、きゅうり チンゲン菜
6	土	かし		かし			
8	月	かし ぎゅうにゅう	ぶりのにつけ、マカロニサラダ、みそしる	てづくりぶどうゼリー	ぶり、ハム、油揚げ、鰹節、みそ	砂糖、マカロニ、マヨドレッシング ホイップクリーム	きゅうり、人参、コーン、わかめ、しめじ 玉ねぎ、ねぎ、ぶどう果汁、アガー
9	火	かし ぎゅうにゅう	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 ジョア	豚肉（玉城産）、なると、豆腐、ジョア	米、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	もやし、きゅうり、コーン、にんにく、生姜 玉ねぎ、人参、にら、えのきだけ、しめじ、ねぎ
10	水	フルーツゼリー	にくじゃが、きゅうりとわかめのすのもの バナナ	くろみつだんご、ようじぎゅうにゅう (1,2歳児)こくとうむしばん	牛肉、豆腐、わかめ、牛乳	じゃがいも、油、砂糖、白玉粉 黒砂糖、片栗粉	玉ねぎ、しらたき、人参、いんげん きゅうり、バナナ
11	木	かし ぎゅうにゅう	マーボーなすどうふ、ほうれんそうのナムル オレンジ	かし ぎゅうにゅう	豆腐、豚肉（玉城産）、みそ、牛乳	砂糖、油、ごま油、片栗粉、ごま	ねぎ、玉ねぎ、なす、生姜、にんにく ほうれん草、コーン、人参、オレンジ
12	金	かし ぎゅうにゅう	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、わかめ、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、玉ねぎ 人参、しそふりかけ
13	土	かし		かし			
16	火	ジャムヨーグルト	さけのてりやき、にんじんのサラダ、みそしる	かし ミロミルク	さけ、ハム、わかめ、油揚げ いわし（煮干し）、みそ、ミロ、脱脂粉乳	油、砂糖	人参、きゅうり、しめじ、大根、ねぎ
17	水	かし ぎゅうにゅう	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、わかめ、鰹節、牛乳	米、砂糖、油、花麴	コーン、ほうれん草、えのきだけ 玉ねぎ、ねぎ、梨
18	木	かし ぎゅうにゅう	とうふのとりにくみそかけ、こまつなごまあえ すましじる	おぐらかるかん ようじぎゅうにゅう	豆腐、鶏肉、みそ、なると、鰹節、牛乳	砂糖、片栗粉、春雨、上新粉、ごま ながいも、甘納豆	玉ねぎ、人参、小松菜、ねぎ
19	金	かし ぎゅうにゅう	メンチカツ、やさいそえ、カレースープ	かし ジョア	豚肉（玉城産）、ベーコン、ジョア	片栗粉、小麦粉、パン粉、油 マヨドレッシング	キャベツ、人参、きゅうり、トマト 玉ねぎ、しめじ、コーン、パセリ粉
20	土	かし		かし			
22	月	バナナ ぎゅうにゅう	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	マッシュドーナツ ようじぎゅうにゅう	鶏肉、ハム、豆腐、わかめ、みそ 鰹節、卵、牛乳	マヨドレッシング、小麦粉、じゃがいも スパゲティ、砂糖、片栗粉、バター	マーマレード、きゅうり、人参、えのきだけ ねぎ
24	水	かし ぎゅうにゅう	ハンバーグ、やさいそえ、なめこじる	かし ココアミルク	合びき肉、いわし（煮干し）、みそ 脱脂粉乳	じゃがいも、油、マヨドレッシング ミルメーク	玉ねぎ、人参、キャベツ、なめこ、大根、ねぎ
25	木	かし ぎゅうにゅう	やきそば、きゅうりのナムル、ミニゼリー	パン ぎゅうにゅう	豚肉（玉城産）、えび、わかめ、牛乳	焼きそば麺、油、ごま油、ごま ゼリー、パン	人参、玉ねぎ、キャベツ、青のり、きゅうり
26	金	かし ぎゅうにゅう	さばのみそに、すましじる きりぼしだいこんときゅうりのサラダ	とうにゅうブラウニー ようじぎゅうにゅう	さば、みそ、ハム、豆腐、鰹節 豆乳、牛乳	砂糖、マヨドレッシング 小麦粉、油、ココア	生姜、切干大根、きゅうり、玉ねぎ 人参、ねぎ
27	土	かし		かし			
29	月	かし ぎゅうにゅう	NEW:しそひじきふりかけ、いりどうふ かきたまじる、バナナ	かし ぎゅうにゅう	ひじき、豆腐、鶏肉、鰹節、卵、牛乳	ごま油、砂糖、ごま、油	玉ねぎ、人参、いんげん、こんにゃく 干し椎茸、ねぎ、しそふりかけ、バナナ
30	火	かし ミルク	NEW:さけフライオーロラソース こんぶあえ、みそしる	かし やさいジュース	さけ、塩昆布、油揚げ、みそ、鰹節	小麦粉、パン粉、油、マヨドレッシング	なす、もやし、ねぎ、キャベツ 人参、野菜ジュース

〈未満児組〉給食は完全給食です。ご飯、箸、スプーンは保育所で用意します。おやつは午前と午後の2回です。

〈幼児組〉献立日の横に マークがある日は箸とスプーンの両方を持たせてください。 印の日はご飯はいりません。おやつは午後のみです。