



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	火	かし おちゃ	ごはん、にくじゃが もやしとひじきのごまあえ、バナナ	NEW：マーブルむしパン ようじぎゅうにゅう	牛肉、牛乳 	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま、小麦粉	玉ねぎ、しらたき、人参、もやし、ほうれん草 ひじき、バナナ
2	水	かし ぎゅうにゅう	さんしょくどん きゅうりとわかめのすのもの、すましじる	かし ぎゅうにゅう	卵、鶏肉、豆腐、鰹節、牛乳	米、砂糖、油	コーン缶、ほうれん草、きゅうり、人参、わかめ 玉ねぎ、ねぎ
3	木	かし おちゃ	ごはん、ポークケチャップ NEW：キャベツのレモンサラダ、なし	マッシュドーナツ ようじぎゅうにゅう	豚肉(玉城町産)、ツナ、牛乳、卵	米、砂糖、バター、油、小麦粉、じゃがいも 片栗粉、粉砂糖	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、レモン果汁 梨
4	金	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ぶりのにつけ、ポテトサラダ みそしる	かし ぎゅうにゅう	鰯、ハム、豆腐、みそ、鰹節、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、マヨドレッシング	人参、きゅうり、なす、もやし、ねぎ
5	土	かし		かし 			
7	月	かし おちゃ	やきそば、きゅうりのナムル、オレンジ	パン ぎゅうにゅう	豚肉(玉城町産)、えび、牛乳	焼きそば麺、油、ごま油、ごま、あんパン	人参、玉ねぎ、キャベツ、青のり、きゅうり わかめ、オレンジ
8	火	かし ぎゅうにゅう	ごはん、さけフライオーロラソース やさいのゆかりあえ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	鮭、油揚げ、豆腐、みそ、いわし(煮干し) 牛乳	米、小麦粉、パン粉、油、マヨドレッシング	キャベツ、きゅうり、しそふりかけ、かぼちゃ ねぎ
9	水	かし ぎゅうにゅう	ごはん、とりにくのマーマレードやき きりほしだいこんときゅうりのサラダ カレースープ	かし ミロミルク	鶏肉、ハム、ベーコン、脱脂粉乳、ミロ	米、マヨドレッシング、マーマレード	切干大根、人参、きゅうり、玉ねぎ、しめじ コーン缶、パセリ粉
10	木	かし おちゃ	ごはん、しそひじきふりかけ、いりどうふ みそしる	とうにゅうブラウニー ようじぎゅうにゅう	豆腐、鶏肉、卵、油揚げ、鰹節、みそ 豆乳、牛乳	米、ごま油、ごま、砂糖、油、小麦粉	ひじき、しそふりかけ、玉ねぎ、人参 こんにゃく、干し椎茸、えのきだけ、ねぎ
11	金	ジャムヨーグルト	ごはん、マーボーなすどうふ ほうれんそうのナムル、なし	かし ぎゅうにゅう	豆腐、豚肉(玉城町産)、みそ、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	ねぎ、玉ねぎ、なす、しょうが、にんにく ほうれん草、コーン缶、人参、梨
12	土	かし		かし			
14	月	かし ミルク	ごはん、さばのしおやき、もやしのごまあえ すましじる	かし ぎゅうにゅう	鯖、豆腐、鰹節、牛乳	米、ごま、砂糖、春雨 	もやし、人参、小松菜、ねぎ
15	火	かし ぎゅうにゅう	エビピラフ、だいこんとツナのサラダ オレンジ	かし ぎゅうにゅう 	えび、ウィンナー、ツナ、牛乳	米、油、マヨドレッシング 	人参、ピーマン、玉ねぎ、大根、きゅうり コーン缶、オレンジ
16	水	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ハンバーグ、やさいぞえ コーンポタージュ	てづくりぶどうゼリー	合びき肉、ベーコン、牛乳	米、じゃがいも、油、マヨドレッシング バター、砂糖、ホイップクリーム	玉ねぎ、人参、キャベツ、クリームコーン缶 コーン缶、パセリ粉、ぶどう果汁、アガー
17	木	かし おちゃ	ごはん、とうふとぶたにくのちゅうかに ハンサンスウ、バナナ	おぐらかるかん ようじぎゅうにゅう	豚肉(玉城町産)、厚揚げ、焼き豚、牛乳	米、ごま油、砂糖、片栗粉、春雨、上新粉 ながいも、甘納豆、三温糖	白菜、青梗菜、人参、たけのこ、にんにく きゅうり、バナナ
18	金	かし ぎゅうにゅう	ごはん、メンチカツ、やさいぞえ なめこじる 	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城町産)、鰹節、みそ、牛乳	米、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、なめこ 大根、ねぎ
19	土	かし		かし			
24	木	かし ぎゅうにゅう	ごはん、とりにくのレモンあげ、やさいぞえ コンソメスープ	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、牛乳 	米、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、小松菜 えのきだけ
25	金	かし おちゃ	ごはん、さけのてりやき きゅうりのマヨあえ、さつまじる 	月見団子 (1,2歳児きなかけむしパン ようじぎゅうにゅう	鮭、鰹節、きな粉、牛乳 	米、マヨドレッシング、さつまいも、ゼリー 上新粉、白玉粉、砂糖	きゅうり、コーン缶、大根、ごぼう、えのきだけ こんにゃく、ねぎ
26	土	かし		かし			
28	月	かし ミルク	スタミナごはん、きのこスープ、バナナ	かし やさいジュース	豚肉(玉城町産)、豆腐、なると	米、油、片栗粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、にら、ねぎ えのきだけ、しめじ、バナナ、野菜ジュース
29	火	かし おちゃ	ごはん、さわらのマヨネーズやき きゅうりのこんぶあえ、すましじる	たこやきふうじゃがいも ようじぎゅうにゅう	鯖、みそ、はんぺん、鰹節、ベーコン、牛乳	米、マヨドレッシング、じゃがいも、片栗粉 油	ねぎ、きゅうり、塩昆布、玉ねぎ、わかめ、人参 キャベツ、青のり
30	水	かし ぎゅうにゅう	チキンカレー、フレンチサラダ、ヨーグルト	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、ツナ、ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも、油、カレールウ、砂糖	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ きゅうり

〈幼児組〉毎日箸を持たせてください。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。

〈未満児組〉おやつは午前と午後の2回です。箸とスプーンは保育所で用意します。