



# 九品寺幼稚園

# 9月




# 献立表



		こんだて		あか(たんぱく質)	きいろ(糖質・脂質)	みどり(ビタミン・無機質)	
				からだをつくるもとになるたべもの	からだをうごかすもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの	
1	金	始業式					
4	月	てりやきチキン きりぼしだいこんのカレーそぼろ	鶏肉 豚肉	片栗粉 カレールー		切干大根 人参 玉ねぎ 枝豆	
5	火	さわらのゴママヨやき あつあげとやさいのにも とうがんじる	鯖 厚揚げ	ゴマ マヨドレ		大根 人参 いんげん 冬瓜 人参 ねぎ えのき	
6	水	なっとうだんご なすとはるさめのちゅうかいため	納豆 鶏肉 豆腐 豚肉	片栗粉 春雨 片栗粉		玉ねぎ なす 人参 いんげん	
7	木	ポークビーンズ やさいとコーンのソテー	豚肉 大豆 ひよこ豆	じゃがいも		玉ねぎ 人参 ホールトマト キャベツ 人参 コーン しめじ	
8	金	おきなわジュシーごはん さばのたつたあげ きりこんぶとだいずのもの	豚肉 鯖 大豆	胚芽米 片栗粉		人参 椎茸 昆布 昆布 こんにゃく 人参	
11	月	とりのからあげ ごもくひじき	鶏肉 大豆 油揚げ	片栗粉		ひじき 人参 いんげん	
12	火	さけのゆうあんやき あおなごまあえ	鮭	ゴマ		青菜 人参 もやし	
13	水	きりぼしだいこんいりとりつくね ブロッコリーともやしのおかかあえ	鶏肉 かつお節	片栗粉		切干大根 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし	
14	木	さかなのケチャップあん こふきいも やさいスープ	ホキ	片栗粉 じゃが芋		玉ねぎ コーン いんげん しめじ 青のり 季節の野菜	
15	金	マーボーなす ちゅうかサラダ	豚肉 大豆ミート ツナ	片栗粉 ごま油 ごま油		なす なら ねぎ キャベツ 人参 きくらげ わかめ	
18	月	敬老の日					
19	火	さわらのさいきょうやき がんもとやさいのにも	鯖 がんも			大根 人参 いんげん	
20	水	にこみハンバーグ ポテトサラダ とうもろこしスープ	豚肉 大豆ミート 豆乳	片栗粉 じゃが芋 マヨドレ		人参 玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ コーン とうもろこし	
21	木	とうふでんがく ごもくきんぴら	豆腐 竹輪	ごま油		ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	
22	金	こだいまい さばのしおやき にくじゃが	鯖 豚肉	古代米 じゃが芋		玉ねぎ 人参 こんにゃく	
25	月	カレイのたつたあげ こうやどうふのにつけ	カレイ 高野豆腐	片栗粉		大根 人参 いんげん	
26	火	カレーライス コールスローサラダ ぶどうかんてん	豚肉	じゃが芋 カレールー		玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 ブロッコリー コーン ぶどうジュース	
27	水	にくだんこのあおなスープに かぼちゃとちくわのにびたし	豚肉 大豆ミート ちくわ	春雨		玉ねぎ 人参 しめじ かぼちゃ	
28	木	とりなんばん あおなのちゅうかあえ	鶏肉	片栗粉 春雨 ごま油		青菜 人参 きくらげ	
29	金	ビビンバどん たつくり	豚肉 大豆ミート かたくちいわし	ごま油		青菜 人参 豆もやし	

※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。

☆青菜は、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、水菜を含みます。

 このマークの日はスプーンを持参してください。

