



# 9月献立表



令和6年8月30日

## ★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名	材料名
1	日					
2	月	牛乳	ごはん さばの味噌煮 三色酢の物 薄焼き せんべい	米 さば、生姜、味噌、砂糖、みりん 大根、人参、きゅうり、ごま、酢、醤油、砂糖 花麩、玉ねぎ、えのき、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 なし	牛乳 お茶 チーズ ケーキ	ホットケーキミックス クリームチーズ、レモン汁 砂糖、牛乳、ヨーグルト
3	火	牛乳	冷やしうどん ズッキーニのフライ ごま ビスケット	うどん、きゅうり、かにかま、刻みりのり、マヨドレ、醤油、みりん、塩、鰹節 ズッキーニ、パン粉、小麦粉、チーズ、塩、油 ささみ、キャベツ、豆苗、人参、ごま、醤油、砂糖、ごま油 バナナ	牛乳 お茶 そばろ おにぎり	米、豚ミンチ、ごま、醤油 青のり、砂糖、みりん
4	水	牛乳	ロールパン 豆乳マカロニグラタン ★ツナごぼうサラダ レタススープ バナナ グレープフルーツ	ロールパン 鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、パセリ、チーズ、豆乳、シチュールウ ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、ごま、醤油、砂糖、酢 レタス、玉ねぎ、エリンギ、ベーコン、醤油、コンソメ、鶏ガラ グレープフルーツ	牛乳 お茶 ぶどう 寒天	粉寒天、砂糖、桃缶 ぶどうジュース
5	木	牛乳	ごはん 鶏肉の香味焼き ブロッコリーのおかか和え かぼちゃの味噌汁 クラッカー オレンジ	ごはん 鶏肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油 ブロッコリー、人参、もやし、醤油、マヨドレ、鰹節 かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶 ★シュガー ラスク	食パン、マーガリン 砂糖
6	金	牛乳	誕生会メニュー	トオ楽しみメニュー	ト	
7	土	牛乳	中華丼 わかめスープ せんべい	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、ごま油、片栗粉 わかめ、玉ねぎ、豆腐、醤油、中華味 バナナ	お茶 ポン菓子	
8	日					
9	月	牛乳	ごはん マーボー豆腐 ★切干大根サラダ ごまじゃが煮 チーズ グレープフルーツ	米 豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 切干大根、人参、きゅうり、ツナ、練りごま、醤油、砂糖、マヨドレ じゃが芋、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節 グレープフルーツ	牛乳 お茶 フルーツ フルーツ	フルーツ フルーツ
10	火	牛乳	ごはん さくさくお魚フライ ひじきの華風和え 厚揚げの味噌汁 ミレー ビスケット オレンジ	米 赤魚、小麦粉、パン粉、塩、ソース、油 ひじき、人参、チンゲン菜、もやし、コーン、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま 玉ねぎ、白菜、厚揚げ、しめじ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 くるくる ソーセージ	ホットケーキミックス ウインナー、卵、ごま
11	水	牛乳	なすのミートスパゲティ さっぱりピクルス 薄焼き せんべい	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、なす、チーズ、ケチャップ、コンソメ、塩、油、片栗粉 きゅうり、人参、パプリカ、酢、砂糖、醤油 さつま芋、マーマレード煮 キウイフルーツ	牛乳 お茶 焼き おにぎり	米、醤油、みりん、鰹節
12	木	牛乳	麦ごはん うまからチキン ツナピー和え バナナ りんご	米、押し麦 鶏肉、生姜、にんにく、醤油、みりん、ケチャップ、片栗粉、油 ピーマン、人参、ツナ、ごま、醤油、中華味 大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	牛乳 お茶 ★ココア スティック	ホットケーキミックス マーガリン、砂糖、牛乳 ココア
13	金	牛乳	ねぎ味噌肉丼 春雨マヨサラダ かぼちゃ ポーロ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、細ねぎ、生姜、みりん、醤油、味噌 春雨、きゅうり、人参、ツナ、コーン、トマト、マヨドレ 玉ねぎ、エリンギ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶 ミルク トースト	食パン、砂糖、マーガリン 牛乳、バニラエッセンス
14	土	牛乳	鶏ごぼうおにぎり 塩昆布和え ハッピー ターン オレンジ	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、みりん、砂糖、鰹節 きゅうり、大根、塩昆布、ごま さつま芋、玉ねぎ、もやし、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶 ラスク	

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名	材料名
15	日					
16	月		敬老の日			
17	火	牛乳	わかめごはん 満月蒸し オクラとトマトサラダ 卵の花 クッキー なめこ汁 りんご	米、ふりかけわかめ 卵、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、ほうれん草、醤油、砂糖、みりん トマト、オクラ、コーン、人参、青しそドレッシング なめこ、玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	牛乳 お茶 お月見 ドーナツ	ホットケーキミックス かぼちゃ、砂糖、牛乳 マーガリン、豆腐、油
18	水	牛乳	ごはん 豚しゃぶのごま味噌かけ かぼちゃサラダ ハッピー ターン そうめんのすまし汁 オレンジ	米 豚肉、人参、豆苗、もやし、味噌、砂糖、酢、ごま、ごま油 かぼちゃ、きゅうり、かにかま、マヨドレ、塩 そうめん、玉ねぎ、人参、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶 カルシウム お好み焼き	牛乳 お茶 お好み焼きの粉、にら キャベツ、人参、桜エビ 牛乳、青のり、ソース
19	木	牛乳	五穀米 じゃご豆コロッケ 畑の クラッカー コールスローサラダ 坦々味噌スープ なし	米、五穀米 ちりめんじゃこ、水煮大豆、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パン粉、小麦粉、ソース、油 キャベツ、人参、コーン、パセリ、酢、砂糖、醤油、油 豚ミンチ、白菜、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、鶏ガラ なし	牛乳 お茶 フルーツ ヨーグルト	ヨーグルト、バナナ 桃缶、パン缶
20	金	牛乳	レーズンパン ささみのパン粉焼き ★小松菜のソテー 紅芋 チップス さつま芋ポタージュ キウイフルーツ	レーズンパン ささみ、チーズ、パン粉、小麦粉、塩、マヨドレ、油 小松菜、人参、パプリカ、醤油、中華味、ごま油 さつま芋、玉ねぎ、パセリ、クルトン、牛乳、シチュールウ キウイフルーツ	牛乳 お茶 ★きな粉 おはぎ	米、もち米、きな粉 砂糖、塩
21	土	牛乳	ゆかりごはん 肉野菜炒め にらスープ バナナ せんべい	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、焼き肉のタレ にら、玉ねぎ、コーン、醤油、中華味 バナナ	お茶 ゼリー	寒天ハバ(りんご)
22	日		秋分の日			
23	月		振替休日			
24	火	牛乳	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き パンサンスー 豆腐のすまし汁 バナナ オレンジ	米 鶏肉、玉ねぎ、マヨドレ、味噌、みりん 春雨、人参、キャベツ、チンゲン菜、コーン、ごま、醤油、酢、砂糖、ごま油 豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 スイーツ ポテト	さつま芋、マーガリン 砂糖、ごま、牛乳
25	水	牛乳	チーズカレーライス 元気サラダ 高野豆腐煮 ねじり棒 バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チーズ、カレールウ キャベツ、きゅうり、人参、パプリカ、トマト、ハム、マヨドレ、鰹節 高野豆腐、醤油、砂糖、みりん、鰹節 バナナ	牛乳 お茶 ★ごま せんべい	小麦粉、ごま、砂糖 塩、油
26	木	牛乳	ごはん さけの照り焼き ★れんこんとひじき和え かきたま味噌汁 なし じゃが芋 チップス	ごはん さけ、醤油、みりん、酒 ひじき、れんこん、人参、ブロッコリー、酢、醤油、砂糖、ごま 卵、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、味噌、煮干し なし	牛乳 お茶 アップル トースト	食パン、りんご、砂糖 マーガリン、チーズ
27	金	牛乳	五目ラーメン 春巻き 人参 せんべい 納豆の磯香和え グレープフルーツ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、もやし、人参、きくらげ、細ねぎ、醤油、中華味、ごま油、鶏ガラ 春巻きの皮、ささみ、コーン、青じそ、チーズ、塩、油 キャベツ、小松菜、もやし、人参、納豆、もみのり、醤油 グレープフルーツ	牛乳 お茶 マシュマロ おこし	コーンフレーク、ココア マーガリン、マシュマロ
28	土	牛乳	ツナ昆布おにぎり 具だくさん味噌汁 バナナ オレンジ	米、ツナ、塩昆布、ごま 玉ねぎ、さつま芋、高野豆腐、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶 せんべい	
29	日					
30	月	牛乳	黒糖パン はんぺんのチーズフライ 白菜サラダ きな粉 ウエハース ミネストローネ キウイフルーツ	黒糖パン はんぺん、チーズ、パン粉、小麦粉、ソース、油 白菜、人参、豆苗、コーン、ごま、酢、醤油、砂糖 玉ねぎ、人参、じゃが芋、トマト、パセリ、コンソメ、ケチャップ、砂糖 キウイフルーツ	牛乳 お茶 小松菜の おにぎり	米、小松菜、塩昆布 ごま、醤油、みりん

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ

