



9月の献立表



社会福祉法人 明秀福祉会
さつき認定こども園

2023年

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	体の調子をととのえる (きいろ)	力や熱となる (みどり)	
1	金	胚芽米雑穀ごはん、鮭の西京焼き、オクラ納豆、レバー汁、ブルーベリー	梅おにぎり、牛乳	鮭、みそ、挽きわり納豆、豚レバー、鶏もも肉、削り節	胚芽米、押麦、もちぎび、三温糖、じゃがいも	しょうが、オクラ、刻みのみりん、人参、にんにく、ドライブルーベリー 10g	
2	土	味噌うどん、トマトときゅうりの甘酢和え、りんご	干し芋、牛乳	豚小間、削り節、しらす干し	ゆでうどん、三温糖	たまねぎ、人参、ほうれんそう、トマト、きゅうり、カットワカメ、りんご	
4	月	彩りシチュー、コールスローサラダ、ツナと白菜のスープ、すいか	シリアルヨーグルト、牛乳	鶏もも肉、牛乳、ツナ水煮缶、削り節	じゃがいも、油、米粉、マヨドレ、すりごま白、三温糖、片栗粉	たまねぎ、人参、ブロッコリー、コーン缶、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、白菜、すいか	
5	火	しらすわかめご飯、タンドリーチキン、にがなの白和え、みそ汁、青切りみかん	麩のきなこラスク、牛乳	しらす干し、鶏もも肉、ヨーグルト、沖縄豆腐、ツナ水煮缶、みそ、削り節	胚芽米、白ごま、三温糖、マヨドレ	カットワカメ、にんにく、人参、えのき、小松菜、大根	
6	水	ご飯(強化米)、魚のオランダ揚げ、切り干し大根甘酢和え、みそ汁、バナナ	納豆みそおにぎり、牛乳	白身魚、粉チーズ、無調整豆乳、ツナ水煮缶、油揚げ、削り節、みそ	胚芽米、強化米新玄、小麦粉、揚げ油、三温糖	人参、パセリ、切干しいんげん、きゅうり、もやし、バナナ	
7	木	もずく丼、ゆし豆腐、冬瓜ソブシー、すいか	ちんびん、牛乳	豚ひき肉、ゆし豆腐、削り節、ツナ水煮缶	胚芽米、ごま油、油	もずく、ピーマン、コーン缶、人参、しょうが、ネギ、とうがん、いんげん、すいか	
8	金	和風ツナスパゲッティ、豆乳コンソープ、かぼちゃのサラダ、グレープフルーツ	小松菜のポテトおやき風、牛乳	ツナ水煮缶、無調整豆乳、ヨーグルト	スパゲッティ、オリーブ油、酒、油、片栗粉、マヨドレ	にんにく、人参、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、クリームコーン缶、コーン缶、かぼちゃ、きゅうり、レーズン、グレープフルーツ、りんご	
9	土	ミックスチャーハン、モウイの和え物、みそ汁、バナナ	13時降園	鶏ひき肉、しらす干し、ツナ水煮缶、花かつお、削り節、みそ	胚芽米、グリーンピース、食塩不使用バター、油、じゃがいも	生しいたけ、ホールコーン缶、きゅうり、カットワカメ、バナナ	
11	月	沖縄そば、おからサラダ、かぼちゃの天ぷら、りんご	おかかおにぎり、牛乳	豚バラ肉、卵、生おから、ツナ水煮缶	沖縄そば、三温糖、油、マヨドレ、小麦粉	しょうが、ネギ、きゅうり、コーン缶、トマト、かぼちゃ、りんご	
12	火	ご飯、きびなごカレー粉揚げ、チンゲン菜とひじきのごま和え、アーサ汁、青切りみかん	ピザトースト、牛乳	きびなご、白身魚、木綿豆腐、削り節	胚芽米、小麦粉、揚げ油、白ごま、ごま油	チンゲンサイ、人参、(乾)ひじき、あおさ	
13	水	麦ごはん、酢鶏、トマトのサラダ、春雨スープ、大学芋	バナナ豆乳マフィン、牛乳	鶏もも肉	胚芽米、押麦、片栗粉、三温糖、ごま油、はるさめ、普通はるさめ、乾、さつまいも、揚げ油	ピーマン、人参、たまねぎ、生しいたけ、パイン缶、トマト、きゅうり、カットワカメ、チンゲンサイ、えのき	
14	木	お弁当会	かぼちゃコロッケ、牛乳				
15	金	ご飯、魚の甘酢あんかけ、パパイヤ炒め、みそ汁、バナナ	ツナマヨおにぎり、牛乳	ホキ、ツナ水煮缶、油揚げ、削り節、みそ	胚芽米、小麦粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、油	たまねぎ、パパイヤ、人参、ネギ、チンゲンサイ、とうがん、バナナ	
16	土	スパゲッティナポリタン、コーンとほうれん草のスープ、キャベツとりんごのサラダ	はちやくみ、牛乳	ウインナーソーセージ、粉チーズ、無調整豆乳	スパゲッティ、オリーブ油、フレンチドレッシング	人参、たまねぎ、トマト、ピーマン、クリームコーン缶、ほうれんそう、しめじ、キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン	
18	月	敬老の日					
19	火	あわごはん、魚のトマトソースかけ、ブロッコリーのサラダ、豆乳クリームスープ、りんご	ポパイケーキ、牛乳	白身魚、無調整豆乳	胚芽米、もちぎび、小麦粉、油、食塩不使用バター、三温糖、フレンチドレッシング	にんにく、しょうが、たまねぎ、ホールトマト缶、ブロッコリー、コーン缶、クリームコーン缶、りんご	
20	水	麦ごはん、揚げだし豆腐、五食和え、みそ汁、さつま芋の甘辛煮	いなり寿司、牛乳	木綿豆腐、花かつお、油揚げ、削り節、みそ	胚芽米、押麦、片栗粉、揚げ油、さつまいも	大根、ネギ、小松菜、もやし、人参、しめじ、コーン缶、なす、長ネギ	
21	木	わかめごはん、チキンナゲット、ゴーヤチャンプルー、もずくのみそ汁、バナナ	黒糖くすもち、牛乳	鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚バラ肉、卵、花かつお、削り節、みそ	胚芽米、ごま、いり、小麦粉、片栗粉、油	カットワカメ、にんにく、にがうり、にんじん、もずく、長ネギ、バナナ	
22	金	カレーうどん、きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	ごま塩おにぎり、小魚、牛乳	豚小間、油揚げ、削り節	ゆでうどん、三温糖	人参、たまねぎ、生しいたけ、昆布だし、きゅうり、カットワカメ、オレンジ	
23	土	秋分の日					
25	月	ご飯(強化米)、さばの味噌煮、かぼちゃのそぼろ煮、ソーメン汁、梨	サーターアンダギー、牛乳	みそ、豚ひき肉、削り節	胚芽米、強化米新玄、油、三温糖、そうめん	しょうが、長ネギ、かぼちゃ、たまねぎ、(冷)グリーンピース、小松菜、梨	
26	火	しょうゆラーメン、きゅうりと大根のナムル、インゲン炒め、グレープフルーツ	じゃこひじきおにぎり、牛乳	豚小間、ツナ水煮缶	生中華めん、ごま油、三温糖、油	たまねぎ、ホールコーン缶、カットワカメ、もやし、きゅうり、大根、いんげん、人参、グレープフルーツ、りんご	
27	水	ケチャップチキンライス、ミートボール甘酢あん、ポテトフライ、野菜スープ、オレンジ	お誕生日ケーキ、ジョア	鶏ひき肉、豚ひき肉、牛乳	胚芽米、油、グリーンピース、パン粉、じゃがいも	人参、たまねぎ、黄パプリカ、生しいたけ、青のり、キャベツ、セロリ、オレンジ	
28	木	チキン南蛮丼、パンサンズー、みそ汁、梨	桜えびと青菜のおにぎり、牛乳	鶏むね、卵、ハム、削り節、みそ	胚芽米、小麦粉、揚げ油、三温糖、マヨドレ、はるさめ、ごま油	たまねぎ、赤パプリカ、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、大根、えのき、梨	
29	金	黒米ごはん、魚の天ぷら、デューニリチー、鶏と冬瓜のお汁、ふかし芋	冷やしぜんざい、牛乳	白身魚、無調整豆乳、豚肩ロース、鶏むね、削り節	胚芽米、小麦粉、油、さつまいも	大根、人参、いんげん、とうがん、ネギ	
30	土	こぎつね丼、オクラともやしのごま和え、みそ汁	ごまスティック、牛乳	鶏ひき肉、油揚げ、削り節、みそ	胚芽米、油、三温糖、すりごま白	しょうが、オクラ、人参、もやし、かぼちゃ、まいだけ	

* 献立は都合により変更することがあります

* 毎月第2木曜日はお弁当会です。愛情いっぱいのお弁当よろしくお願ひします。

