

令和4年

9月の献立表

いずみ認定こども園

曜日	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
献立				スパニッシュオムレツ 野菜ソテー コンソメスープ フルーツ	豆腐の野菜あんかけ 南瓜の甘煮 きやべつのみそ汁 フルーツ	焼き魚 三色和え 茄子のみそ汁 フルーツ
材料				ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ 卵 きやべつ ピーマン もやし グリーンピース コーン 白菜 フルーツ	木綿豆腐 えのき 人参 ピーマン 玉ねぎ 南瓜 レーズン きやべつ 麩 青ねぎ フルーツ	魚 ほうれん草 もやし 人参 ごま 玉ねぎ 茄子 油揚げ 青ねぎ フルーツ
おやつ				ミルク お菓子		ミルク 豆 お菓子
日	5	6	7	8	9	10
献立	いなり寿司 ミートボール 豆腐のすまし汁 フルーツ	あじの半身干し おから 小松菜のみそ汁 フルーツ	親子丼 しらすの酢の物 フルーツ	ししゃもフライ 小松菜のごま和え 南瓜のみそ汁 フルーツ	酢豚 ブロッコリーごまドレ 中華スープ フルーツ	カレーライス コーンサラダ
材料	油揚げ しいたけ 人参 ごま ミートボール 絹ごし豆腐 わかめ 青ねぎ ちくわ フルーツ	あじ おから 大根 人参 しいたけ 青ねぎ こんにゃく 小松菜 玉ねぎ 油揚げ フルーツ	鶏肉 玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜 卵 きやべつ 胡瓜 しらす わかめ ごま フルーツ	ししゃも 小松菜 人参 コーン ごま 玉ねぎ 南瓜 えのき 油揚げ 青ねぎ フルーツ	豚肉 ウインナー 人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ ブロッコリー ごま 春雨 チンゲン菜 フルーツ みたらし粉	ひき肉 玉ねぎ 人参 しめじ じゃが芋 きやべつ 胡瓜 コーン フルーツ
おやつ	ミルク バナナ蒸しパン	ミルク お菓子	ミルク お菓子	ミルク お菓子	ミルク みたらし団子	
日	12	13	14	15	16	17
献立	お好み焼き チキンナゲット 豆腐のみそ汁 フルーツ	さばのみりん漬け ひじき大豆煮 そうめん汁 フルーツ	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ	焼きビーフン ちくわの磯辺焼き じゃが芋のみそ汁 フルーツ	赤魚のみぞれ煮 金平ごぼう 白菜のみそ汁 フルーツ	焼き飯 南瓜の甘煮 中華スープ フルーツ
材料	ひき肉 きやべつ 卵 人参 こんにゃく 鰹節 天かす あおさ チキンナゲット わかめ 絹ごし豆腐 油揚げ 青ねぎ フルーツ	さば ひじき 大豆 人参 こんにゃく ちくわ しいたけ そうめん 胡瓜 油揚げ 青ねぎ フルーツ チーズ	ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 茄子 しめじ コーン グリーンピース きやべつ 胡瓜 ハム マカロニ フルーツ	豚肉 ビーフン 玉ねぎ きやべつ ピーマン 人参 ちくわ あおさ じゃが芋 青ねぎ 油揚げ フルーツ	赤魚 大根 ごぼう 人参 こんにゃく ごま ちくわ 白菜 油揚げ 玉ねぎ えのき 青ねぎ フルーツ	豚肉 人参 卵 青ねぎ チンゲン菜 カニカマ 玉ねぎ 南瓜 フルーツ
おやつ	ミルク お菓子	ミルク チーズ お菓子	ミルク お菓子	ミルク お菓子	ミルク フルーツゼリー	
日	19	20	21	22	23	24
献立	敬老の日	鮭フライ チンゲン菜のソテー ミネストローネ フルーツ	筑前煮 あじたまご 小松菜のごま和え フルーツ	中華丼 もやしのナムル フルーツ	秋分の日	そうめん 肉団子 ほうれん草和え フルーツ
材料		鮭 あおさ チンゲン菜 玉ねぎ きやべつ 人参 大豆 マカロニ コーン トマト缶 じゃが芋 フルーツ	鶏肉 大根 厚揚げ 竹の子 レンコン 人参 こんにゃく ごぼう ちくわ しいたけ 卵 小松菜 コーン ごま フルーツ 小豆 きな粉	豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ イカ エビ ほうれん草 胡瓜 もやし カニカマ ごま フルーツ		そうめん カニカマ 胡瓜 卵 肉団子 ほうれん草 コーン 鰹節 フルーツ
おやつ		ミルク お菓子	ミルク おはぎ	ミルク お菓子		
日	26(誕生会)	27	28	29	30	
献立	お子様ランチ わかたまスープ	塩さば 白和え 大根のみそ汁 フルーツ	カレーライス 玉子サラダ フルーツ	さわら野菜あんかけ 粉ふき芋 きやべつのみそ汁 フルーツ	麻婆豆腐 春雨中華サラダ	
材料	しゅまい ポテト 玉ねぎ パスタ 人参 ピーマン ウインナー ブロッコリー わかめ 卵 えのき ふりかけ ゼリー ヤクルト ケーキ	さば 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 しいたけ こんにゃく ごま 大根 小松菜 油揚げ 青ねぎ フルーツ	ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 南瓜 しめじ コーン グリーンピース きやべつ 胡瓜 ハム 卵 フルーツ	さわら えのき 人参 ピーマン じゃが芋 あおさ きやべつ 麩 しめじ 青ねぎ フルーツ ヨーグルト	ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 茄子 青ねぎ きやべつ 春雨 胡瓜 カニカマ ごま フルーツ	
おやつ	ヤクルト ケーキ	ミルク お菓子	ミルク お菓子	ミルク フルーツヨーグルト	ミルク お菓子	

※材料の都合で変更することがあります