



# 9月幼児食予定献立表

平成28年

西原白百合保育園

日	曜日	朝のおやつ	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	木	クラッカー ご飯 魚の天ぷら 果物 しゃぶしゃぶサラダ みそ汁	ヨーグルト パンケーキ 牛乳	メカジキ 卵 豚肉 ヨーグルト 牛乳 厚揚げ	白米 シリアル	人参 レタス 胡瓜 ねぎ 赤ピーマン 果物 白菜
2	金	オレンジゼリー ビビンバ丼 南瓜の煮物 果物 ワカメのみそ汁	ソーメン チャンプルー 牛乳	豚肉 油揚げ ワカメ ツナ缶 牛乳	白米 ソーメン	人参 玉ねぎ もやし にら 南瓜 長ネギ ねぎ 果物
3	土	チョコウエハース 親子丼ぶり 胡瓜の和え物 果物 アーサ汁	はちやぐみ レーズン 牛乳	鶏肉 卵 ツナ缶 アーサ 牛乳	白米 はちやぐみ	人参 玉ねぎ かいわれ 胡瓜 コーン 果物 えのき茸 ねぎ
5	月	小魚 オムライス 春雨サラダ 果物 ゆし豆腐	スイートポテト 牛乳	鶏肉 卵 ハム ゆし豆腐 牛乳	白米 春雨 さつま芋	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース 胡瓜 ねぎ 果物
6	火	ヤクルト 冷やし中華 岩石揚げ 果物	鮭おにぎり 牛乳	ハム 卵 ひじき 大豆 鮭 牛乳	中華麺 白米 さつま芋	胡瓜 トマト 果物
7	水	プルーン 麦ご飯 ハンバーグ 果物 南瓜サラダ コンソメスープ	プリン クラッカー	合挽 ツナ缶 チーズ プリン 卵	白米 クラッカー 押し麦	人参 ピーマン 玉ねぎ 南瓜 果物 キャベツ かいわれ
8	木	果汁 お弁当会	サーター アンダギー 牛乳			
9	金	スティック ドーナツ ご飯 豚カツ 果物 もずく酢 みそ汁	ホットドック 牛乳	豚肉 卵 もずく ウインナー 牛乳	白米 パン	ブロッコリー コーン 胡瓜 レタス 大根 玉ねぎ パセリ 果物
10	土	フルーツグ ランノーラ ジュシー 和え物 果物 豆腐のすまし汁	タンナファクルー 棒チーズ 牛乳	ツナ缶 ひじき カニ棒 絹豆腐 とろろ昆布 チーズ 牛乳	白米 タンナファクルー	人参 にら 胡瓜 かいわれ ねぎ 果物
12	月	はちや棒 シンデレラカレー ヨーグルトあえ コールスローサラダ 卵スープ	ゴマケーキ 牛乳	豚ミンチ 豚レバー 卵 牛乳 ヨーグルト	白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ 南瓜 グリーンピース キャベツ 胡瓜 ねぎ 果物
13	火	スルメ ゆかりご飯 鶏かきあげ 果物 ほうれん草の白和え みそ汁	ちんびん 牛乳	鶏肉 卵 ツナ缶 牛乳 木綿豆腐	白米	切干大根 人参 水菜 ほうれん草 白菜 しめじ ねぎ 果物
14	水	かりんとう ごぼう入りミートスパゲティ 果物 オクラの和え物 ワカメスープ	みそおにぎり 枝豆	合挽 ツナ缶 ワカメ 枝豆	スパゲティ 白米	玉ねぎ ごぼう コーン トマト オクラ ピーマン 人参 もやし ねぎ 果物
15	木	果汁 ご飯 マーボー豆腐 果物 ごぼうサラダ もずくスープ	ひらやちー 牛乳	木綿豆腐 豚ミンチ 卵 ちくわ もずく ツナ缶 牛乳	白米	玉ねぎ ピーマン ごぼう 人参 長ネギ にら 果物
16	金	ヨーグルト ご飯 魚の野菜あんかけ 果物 冬瓜の煮物 ゆし豆腐	ぜんざい せんべい	白身魚 ちくわ ゆし豆腐 金時豆 牛乳 枝豆	白米 押し麦 せんべい	玉ねぎ 人参 ピーマン 冬瓜 ねぎ 果物
17	土	小魚 ドライカレー スパサラダ 果物 キャベツスープ	ビスコ プルーン 牛乳	合挽 ハム 牛乳	白米 サラスパ ビスコ	玉ねぎ 人参 胡瓜 グリーンピース コーン キャベツ かいわれ 果物
20	火	プリン ご飯 筑前煮 果物 納豆みそ トマトあえ なめこ汁	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏肉 納豆 絹豆腐 牛乳	白米 こんにゃく	大根 人参 ごぼう 椎茸 いんげん トマト なめこ 白菜 ねぎ 果物
21	水	ごまウエ ハース パン ホワイトシチュー 果物 野菜サラダ ボイルウインナー	昆布おにぎり 牛乳	鶏肉 ウインナー 大豆 昆布 牛乳	パン 白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 胡瓜 ブロッコリー レタス 果物 コーン
23	金	シークアー サーゼリー ご飯 鮭のゴマ揚げ 果物 きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁	アガラサー 牛乳	鮭 ツキアゲ 卵 牛乳	白米 じゃが芋	ブロッコリー ごぼう 人参 にら 玉ねぎ 小松菜 果物
24	土	黒棒 レタスチャーハン マカロニサラダ 果物 ワカメスープ	コーンフレーク 牛乳	ベーコン 卵 ワカメ 牛乳	白米 マカロニ コーンフレーク	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 ねぎ 果物 コーン
26	月	チョコウエ ハース ご飯 から揚げチキン 果物 ゴーヤーチャンプルー みそ汁	くずもち 牛乳	鶏肉 ツキアゲ 卵 油揚げ きな粉 牛乳	白米 芋くず	人参 玉ねぎ 果物 白菜 ねぎ コーン ゴーヤー
27	火	グレープゼ リー ご飯 サバの味噌煮 果物 卵の花 清まし汁	モズク天ぷら 牛乳	サバ おから 豚肉 ワカメ もずく 卵 牛乳	白米 こんにゃく	大根 しそ 椎茸 人参 にら えのき茸 ねぎ 玉ねぎ 果物
28	水	せんべい 三枚肉そば もやしの和え物 果物 昆布煮豆	ジュシー おにぎり 牛乳	三枚肉 カニ棒 昆布煮豆 ひじき かまぼこ ツナ缶 牛乳	沖縄そば 白米	ねぎ もやし 胡瓜 人参 にら 果物
29	木	ヤクルト あわご飯 鮭のチーズマヨ焼き 果物 クーパイリチー 冬瓜のみそ汁	パースディケーキ 野菜ジュース	鮭 豚肉 チーズ 油揚げ 昆布	白米 ケーキ あわ	トマト コーン 人参 にら 冬瓜 ねぎ 果物 切干大根
30	金	ヨーグルト 麦ご飯 サバのゆかり焼き 果物 ひじき炒め 冬瓜のみそ汁	ちんすこ りんご 牛乳	サバ 豚肉 ひじき 油揚げ 牛乳	白米 しらたき ちんすこう	人参 にら 冬瓜 しめじ 小松菜 果物 ブロッコリー

※ 9月19日は敬老の日でお休みです

※ 9月22日は秋分の日でお休みです

※ 都合により献立を変更する事もあります

