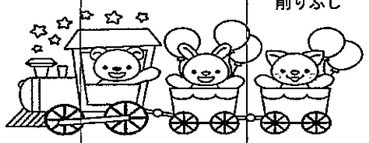
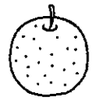
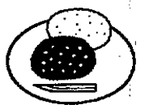
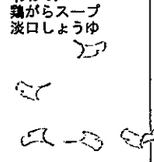
# ★　9月　ひよこ・かえで　献立表　★

| | 1 木 | 2 金 | 3 土 | 5 月 | 6 火 | 7 水 | 8 木 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | ■五目うどん<br>うどん<br>とりにく<br>しめじ<br>はくさい<br>にんじん<br>青ねぎ<br>だし昆布<br>削りぶし<br>しお<br>さとう<br>淡口しょうゆ<br>みりん風<br>■ひじき煮<br>ひじき<br>にんじん<br>だいず水煮<br>きぬさや<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>削りぶし<br>  | ■夏野菜のキーマカレー<br>米<br>合ひき肉<br>鶏ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>なす<br>キャノーラ油<br>カレールウ<br>ブイヨン<br>おくら<br>■ごぼうサラダ<br>ごぼう<br>きゅうり<br>ツナ水煮<br>にんじん<br>マヨネーズ<br>濃口しょうゆ | ■牛丼<br>米<br>牛バラ<br>たまねぎ<br>糸こんにゃく<br>にんじん<br>青ねぎ<br>キャノーラ油<br>りょうり酒<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>■ブロッコリーの和え物<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■みそしる<br>ふ<br>わかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■鯖の塩焼き<br>さば<br>しお<br>■ほうれん草の和えもの<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■みそしる<br>きゃべつ<br>にんじん<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■鶏のねぎみそ焼き<br>とりにく<br>青ねぎ<br>みそ<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>キャノーラ油<br>■オクラの胡麻和え<br>おくら<br>にんじん<br>白ごま<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>■すまし汁<br>はくさい<br>あぶらあげ<br>青ねぎ<br>淡口しょうゆ<br>しお<br>だし昆布<br>削りぶし<br> | ■たきこみごはん<br>米<br>しめじ<br>にんじん<br>こんにゃく<br>あぶらあげ<br>淡口しょうゆ<br>だし昆布<br>削りぶし<br>■カレイの煮付け<br>からすかれい<br>しょうが<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■インゲンのツナ和え<br>さやいんげん<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ツナ水煮<br>濃口しょうゆ<br>■みそしる<br>とうふ<br>わかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ミートスパゲティ<br>スパゲティ<br>キャノーラ油<br>豚ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>トマト缶<br>ケチャップ<br>さとう<br>ブイヨン<br>しお<br>キャノーラ油<br>パセリ缶<br>■ミニポトフ<br>だいこん<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>ウインナー<br>ブイヨン<br>しお |
| 10時 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 |
| 3時 | ■鮭とゴマのおにぎり<br>米<br>白ごま<br>しお<br>サケフレーク<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■フルーツ（もも缶）<br>もも缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■源氏パイ<br>源氏パイ<br>■牛乳<br>牛乳 | ■フルーツ(みかん缶)<br>みかん缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ココアクッキー<br>こめ粉<br>ココア<br>ベーキングパウダー<br>マーガリン<br>キャノーラ油<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■フルーツ（もも缶）<br>もも缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ポップコーン<br>ポップコーンの素<br>キャノーラ油<br>しお<br>■牛乳<br>牛乳 |

| | 9 金 | 10 土 | 12 月 | 13 火 | 14 水 | 15 木 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | ■お月見献立<br>■お月見カレー<br>米<br>コーン<br>とりにく<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャノーラ油<br>カレールウ<br>ブイヨン<br>にんじん<br>■マカロニサラダ<br>マカロニ<br>きゅうり<br>にんじん<br>マヨネーズ<br> | ■豚丼<br>米<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>青ねぎ<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>りょうり酒<br>だし昆布<br>削りぶし<br>■カリフラワーのポン酢和え<br>カリフラワー<br>にんじん<br>ポンズ<br>■みそしる<br>ふ<br>わかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■鮭の塩焼き<br>さけ<br>しお<br>■炒めなます<br>切干だいこん<br>にんじん<br>きくぬさや<br>ごま油<br>穀物酢<br>淡口しょうゆ<br>さとう<br>削りぶし<br>■みそしる<br>はくさい<br>にんじん<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■チキンカツ<br>とりにく<br>しお<br>こめ粉<br>かたくり粉<br>だいず華フレーク<br>キャノーラ油<br>ケチャップ<br>■ほうれん草のサラダ<br>ほうれんそう<br>緑豆もやし<br>コーン<br>キャノーラ油<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>穀物酢<br>しお<br>■スープ<br>たまねぎ<br>しめじ<br>ブイヨン<br>しお | ■ごはん<br>米<br>■牛肉の甘辛炒め<br>ぎゅうにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>糸こんにゃく<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>キャノーラ油<br>■小松菜と厚揚げの煮物<br>あつあげ<br>こまつな<br>ごま油<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>削りぶし<br>■みそしる<br>さつまいも<br>にんじん<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■きのこカレー<br>米<br>ぶたにく<br>しめじ<br>エリンギ<br>まいたけ<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャノーラ油<br>カレールウ<br>ブイヨン<br>■大豆サラダ<br>だいず水煮<br>ミックスビーンズ<br>にんじん<br>きゃいんげん<br>マヨネーズ<br> |
| 10時 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 |
| 3時 | ■フルーツ（カクテル缶）<br>ミックスフルーツ缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■牛乳<br>牛乳 | ■高野豆腐のココアトースト<br>高野とうふ<br>さとう<br>ココア<br>とうにゅう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■フルーツ(みかん缶)<br>みかん缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ポンマシュマロ<br>ぽん菓子<br>マシュマロ<br>マーガリン<br>■牛乳<br>牛乳 | ■フルーツ（なし）<br>なし<br>■牛乳<br>牛乳<br>  |

| | 16 金 | 17 土 | 19 月 | 20 火 | 21 水 | 22 木 | 23 金 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | ■わかめうどん<br>うどん<br>とりにく<br>わかめ<br>青ねぎ<br>だし昆布<br>削りぶし<br>しお<br>さとう<br>淡口しょうゆ<br>みりん風<br>■金ごにんじん<br>にんじん<br>ごま油<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>白ごま<br> | ■鶏のすき焼き風丼<br>米<br>とりにく<br>たまねぎ<br>糸こんにゃく<br>にんじん<br>青ねぎ<br>キャノーラ油<br>りょうり酒<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>■オクラの和え物<br>おくら<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■みそしる<br>ふ<br>わかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | 敬老の日<br> | ■ごはん<br>米<br>■豚肉の生姜炒め<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>しょうが<br>キャノーラ油<br>■大豆の磯煮<br>だいず水煮<br>ひじき<br>糸こんにゃく<br>にんじん<br>きぬさや<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>削りぶし<br>■みそしる<br>きゃべつ<br>あぶらあげ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■チキンチャップ<br>とりにく<br>たまねぎ<br>マッシュルーム缶<br>ケチャップ<br>さとう<br>しお<br>キャノーラ油<br>■ジャーマンポテト<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>ウインナー<br>キャノーラ油<br>しお<br>ブイヨン<br>■スープ<br>コーン<br>ほうれんそう<br>ブイヨン<br>しお<br> | ■きつねうどん<br>うどん<br>あぶらあげ<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>削りぶし<br>わかめ<br>青ねぎ<br>だし昆布<br>削りぶし<br>しお<br>さとう<br>淡口しょうゆ<br>みりん風<br>■野菜炒め<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>にら<br>緑豆もやし<br>キャノーラ油<br>鶏がらスープ<br>しお<br>濃口しょうゆ | 秋分の日<br>  |
| 10時 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン<br>■お茶<br>ほうじ茶 | | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | |
| 3時 | ■おかかおにぎり<br>米<br>かつおぶし<br>濃口しょうゆ<br>みりん風<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■源氏パイ<br>源氏パイ<br>■牛乳<br>牛乳 | | ■フルーツ(みかん缶)<br>みかん缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■お麩のラスク<br>ふ<br>マーガリン<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■きなこおにぎり<br>米<br>きな粉<br>さとう<br>しお<br>■お茶<br>ほうじ茶 | |

| | 24 土 | 26 月 | 27 火 | 28 水 | 29 木 | 30 金 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | ■麻婆丼<br>米<br>とうふ<br>豚ひき肉<br>たまねぎ<br>にら<br>しょうが<br>みそ<br>濃口しょうゆ<br>鶏がらスープ<br>ごま油<br>■インゲンの中華和え<br>さやいんげん<br>にんじん<br>ごま油<br>穀物酢<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■中華スープ<br>たまねぎ<br>わかめ<br>鶏がらスープ<br>淡口しょうゆ<br>  | ■ごはん<br>米<br>■鯖の生姜煮<br>さば<br>濃口しょうゆ<br>しょうが<br>さとう<br>■がんもの煮<br>がんもどき<br>にんじん<br>おくら<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>削りぶし<br>■みそしる<br>はくさい<br>にんじん<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし<br> | ■ごはん<br>米<br>■豚じゃが<br>ぶたにく<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>糸こんにゃく<br>キャノーラ油<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>だし昆布<br>削りぶし<br>きぬさや<br>■小松菜のソテー<br>こまつな<br>ハム<br>キャノーラ油<br>しお<br>■みそしる<br>ふ<br>にんじん<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■鶏の照り焼き<br>とりにく<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>白ごま<br>黒ごま<br>■春雨の酢の物<br>はるさめ<br>きゅうり<br>きにんじん<br>穀物酢<br>さとう<br>淡口しょうゆ<br>■すまし汁<br>えのき<br>わかめ<br>青ねぎ<br>みりん風<br>淡口しょうゆ<br>しお<br>だし昆布<br>削りぶし | ■やきそば<br>小麦中華めん<br>ぶたにく<br>きゃべつ<br>緑豆もやし<br>にんじん<br>ピーマン<br>中濃ソース<br>キャノーラ油<br>かつおぶし<br>■具だくさん味噌汁<br>さつまいも<br>だいこん<br>にんじん<br>あぶらあげ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ビーフカレー<br>米<br>ぎゅうにく<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャノーラ油<br>カレールウ<br>ブイヨン<br>■ライスパスタのサラダ<br>ライスパスタ<br>にんじん<br>きゅうり<br>マヨネーズ<br>しお<br> |
| 10時 | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 |
| 3時 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ポップコーン（ココア）<br>ポップコーンの素<br>キャノーラ油<br>ココア<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■クラッカージャムサンド<br>クラッカー<br>いちごジャム<br>■牛乳<br>牛乳 | ■きなこクッキー<br>こめ粉<br>きな粉<br>ベーキングパウダー<br>マーガリン<br>キャノーラ油<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ゆかりおにぎり<br>米<br>ゆかり<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■フルーツ(みかん缶)<br>みかん缶<br>■牛乳<br>牛乳 |