



# 9月ランチメニュー



認定こども園大谷オアシス保育園

月/日 (曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
9月1日 (木)	牛乳 キウイ	☆ロールパン ☆コーンシチュー ☆鶏肉のカレー焼き ☆キャベツと人参のサラダ ☆フルーツ	ロールパン (小麦・卵・乳) 鶏もも肉 ジャガ芋 人参 玉葱 クリームコーン ホールコーン 菜種油 豆乳 鶏もも肉 米粉 塩 カレー粉 菜種油 / ホホワイトソース (小麦粉・乳) 牛乳 キャベツ 人参 菜種油 酢 塩 グレープフルーツ	牛乳 牛乳 しらすおにぎり	牛乳 米・味噌 小松菜・かつお節 しらす干し
9月2日 (金)	牛乳 オレンジ	☆ピピンバ ☆白菜のえのきのみそ汁 ☆胡瓜の醤油和え ☆フルーツ	豚ひき肉 焼き豆腐 長葱 生姜 ニンニク 菜種油 もやし ほうれん草 人参 / 炒り胡麻 醤油 三温糖 塩 ごま油 白菜 えのき 煮干し 鉄強化味噌 味噌 胡瓜 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉・卵 乳
9月3日 (土)	牛乳 オレンジ	☆わかめうどん ☆青のりポテト ☆フルーツ	干うどん 鶏もも肉 塩わかめ 人参 玉葱 干椎茸 長葱 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 昆布 じゃが芋 塩 青のり バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉・卵 乳
9月5日 (月)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆大根とふのりのみそ汁 ☆大豆のかき揚げ ☆ブロッコリー生姜和え ☆フルーツ	米 押し麦 大根 ふのり 鉄強化味噌 味噌 煮干し 大豆水煮 ほたて 玉葱 人参 ホールコーン 小麦粉 片栗粉 卵 三温糖 塩 ブロッコリー 生姜 醤油 オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉
9月6日 (火)	牛乳 オレンジ	☆味噌ラーメン ☆じゃが芋の含め煮 ☆フルーツ	茹ラーメン 豚もも肉 もやし 玉葱 白菜 人参 ホールコーン 菜種油 鶏骨 豚骨 長葱 生姜 ニンニク 昆布 白菜 味噌ラーメンベース (小麦・卵を含む) じゃが芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 南瓜ジャム サンド	牛乳 小麦粉 南瓜 バター
9月7日 (水)	牛乳 リンゴ	☆ご飯 ☆じゃが芋とわかめのみそ汁 ☆炒め納豆 ☆白菜の胡麻和え ☆フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 わかめ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 納豆 豚ひき肉 玉葱 人参 菜種油 醤油 卵 白菜 すり胡麻 三温糖 醤油 リンゴ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉・乳 卵
9月8日 (木)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆豆腐と長葱のみそ汁 ☆鮭のムニエル風 ☆小松菜のしらす和え ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 長葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鮭 塩 米粉 菜種油 小松菜 しらす干し 醤油 なし	牛乳 米粉蒸しパン	牛乳 米粉・豆乳 レーズン
9月9日 (金)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆南瓜と玉葱の味噌汁 ☆豚肉の香味焼き ☆大根炒め煮 ☆フルーツ	米 押し麦 南瓜 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ロース ニンニク 長葱 醤油 みりん 大根 人参 油揚げ 菜種油 醤油 みりん 酒 三温糖 ぶどう	牛乳 お月見ゼリー	牛乳 豆乳・ゼラチン
9月10日 (土)	牛乳 オレンジ	☆和風スープパゲッティ ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	スパゲッティ ツナ缶 玉葱 人参 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのり ニンニク かつお節 ほたて キャベツ さつま芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 乳・卵
9月12日 (月)	牛乳 バナナ	☆ポークカレー ☆白菜のわかめのスープ ☆大根のコーン和え ☆フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 菜種油 カレールー (乳・小麦を含む) 白菜 わかめ かつお節 醤油 塩 大根 ホールコーン 醤油 くり組 カレーに豆乳を含む リンゴ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉
9月13日 (火)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆水菜と玉葱のみそ汁 ☆チキンカツ ☆春雨サラダ ☆フルーツ	米 押し麦 水菜 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 塩 小麦粉 菜種油 パン粉 ケチャップ 中濃ソース 春雨 胡瓜 もやし 人参 ホールコーン 菜種油 三温糖 醤油 酢 グレープフルーツ	牛乳 コーンフレーク	牛乳・小麦粉 卵・乳・全粒粉 レーズン・ コーン
9月14日 (水)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆じゃが芋と人参のみそ汁 ☆豚肉のごま焼き ☆ほうれん草の中華和え ☆フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 人参 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ロース肉 醤油 みりん さけ 炒り胡麻 ほうれん草 醤油 ごま油 バナナ	ヨーグルト ビスケット	牛乳 小麦粉 乳・卵



# ランチメニュー



認定こども園大谷オアシス保育園

9月15日 (木)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆大根と厚揚げのみそ汁 ☆ハンバーグ ☆キャベツとコーンのサラダ ☆フルーツ	米 押し麦 大根 厚揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ひき肉 塩 玉葱 菜種油 パン粉 ケチャップ 中濃ソース 菜種油 キャベツ ホールコーン 胡瓜 菜種油 酢 醤油 三温糖 オレンジ	牛乳 きな粉ケーキ	牛乳 小麦粉・きな粉 乳・全粒粉
9月16日 (金)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆白菜とえのきの豆乳みそ汁 ☆ほっけの味噌焼き ☆切干大根とひじきの炒め煮 ☆フルーツ	米 押し麦 白菜 えのき 豆乳 鉄強化味噌 味噌 煮干し ほっけ 生姜 みりん 味噌 切干大根 人参 ひじき 油揚げ グリンピース 菜種油 三温糖 醤油 みりん なし	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 乳・卵
9月17日 (土)	牛乳 オレンジ	☆わかめうどん ☆青のりポテト ☆フルーツ	干うどん 鶏もも肉 塩わかめ 人参 玉葱 干椎茸 長葱 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 昆布 じゃが芋 塩 青のり バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 乳・卵
9月20日 (火)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆キャベツとしめじのみそ汁 ☆ポークビーンズ ☆白菜の胡麻和え ☆フルーツ	米 押し麦 キャベツ しめじ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 大豆水煮 豚もも肉 玉葱 人参 グリンピース ニンニク 菜種油 ケチャップ 白菜 すり胡麻 三温糖 醤油 / 中濃ソース 塩 ぶどう	牛乳 つぶつぶ コーンぱん	牛乳 小麦粉・全粒粉 クリームコーン 豆乳・バター ホールコーン
9月21日 (水)	牛乳 リンゴ	☆ご飯 ☆白菜とふのりのみそ汁 ☆鶏肉の松風焼き ☆小松菜のしめじ炒め ☆フルーツ	米 押し麦 白菜 ふのり 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏ひき肉 玉葱 菜種油 鉄強化味噌 みりん 酒 三温糖 パン粉 炒り胡麻 菜種油 小松菜 しめじ 醤油 菜種油 バナナ	牛乳 メロンパン	牛乳 小麦粉 乳・卵
9月22日 (木)	牛乳 キウイ	☆かしわうどん ☆南瓜の含め煮 ☆フルーツ	干うどん 鶏もも肉 玉葱 人参 ほうれん草 醤油 かつお節 昆布 みりん 塩 干椎茸 南瓜 三温糖 醤油 リンゴ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 小麦粉 乳・
9月24日 (土)	牛乳 オレンジ	☆和風スープパグッティ ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	スパグッティー ツナ缶 玉葱 人参 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのり ニンニク かつお節 ぼたて キャベツ さつま芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉・乳 卵
9月26日 (月)	牛乳 キウイ	☆ツナカレー ☆白菜のわかめのスープ ☆大根のコーン和え ☆フルーツ	米 押し麦 ツナ 玉葱 人参 じゃが芋 菜種油 カレールー (乳・小麦を含む) 白菜 わかめ かつお節 醤油 塩 大根 ホールコーン 醤油 リンゴ くり組 カレーに豆乳を含む	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉・乳
9月27日 (火)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆大根となめこのみそ汁 ☆鮭の照り焼き ☆ひじきの炒め煮 ☆フルーツ	米 押し麦 大根 なめこ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鮭 酒 みりん 醤油 ひじき 油揚げ 人参 菜種油 三温糖 醤油 みりん グリンピース オレンジ	牛乳 南瓜パン	牛乳 南瓜・バター 豆乳
9月28日 (水)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆じゃが芋と人参のみそ汁 ☆豚肉のごま焼き ☆ほうれん草の中華和え ☆フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 人参 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ロース肉 醤油 みりん さけ 炒り胡麻 ほうれん草 醤油 ごま油 バナナ	ヨーグルト ビスケット	牛乳 小麦粉 乳・卵
9月29日 (木)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆豆腐と小松菜のみそ汁 ☆鶏肉のから揚げ ☆ブロッコリーのおかか和え ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 小松菜 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 生姜 醤油 酒 片栗粉 菜種油 ブロッコリー かつお節 醤油 パイナップル	牛乳 ポテトケーキ	牛乳 じゃが芋 バター・卵 小麦粉・全粒粉 バイキングパウダー
9月30日 (金)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆じゃが芋と長葱のみそ汁 ☆カミナリ豆腐 ☆胡瓜の醤油和え ☆フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 長葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豆腐 豚ひき肉 つきこんにゃく 玉葱 人参 たけのこ水煮 干椎茸 生姜 ごま油 胡瓜 醤油 菜種油 三温糖 醤油 片栗粉 なし	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米