



# 9月ランチメニュー



認定こども園大谷オアシス保育園



(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 (水)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆キャベツとわかめのみそ汁 ☆かみなり豆腐 ☆ほうれん草のツナ和え ☆フルーツ	米 押し麦 キャベツ わかめ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豆腐 豚ひき肉 つきこんにやく 玉葱 人参 たけのこ水煮 干椎茸 生姜 胡麻油 ほうれん草 ツナ 醤油 バナナ	牛乳 豆パン	牛乳 小麦・卵・乳 金時豆
9月2日 (木)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆豆腐とほうれん草のみそ汁 ☆たらのチーズ焼き ☆春雨サラダ ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 ほうれん草 鉄強化味噌 味噌 煮干し たら 粉チーズ 小麦粉 塩 菜種油 春雨 胡瓜 もやし 人参 ホールコーン 醤油 酢 三温糖 胡麻油 ぶどう	ビスケット 牛乳フルーツ 寒天	乳・小麦粉 牛乳 寒天 みかん缶
9月3日 (金)	牛乳 ぶどう	☆ご飯 ☆じゃが芋と白菜のみそ汁 ☆鶏肉のみそ焼き ☆人参の豚そぼろ煮 ☆フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 白菜 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 味噌 みりん 酒 菜種油 人参 豚ひき肉 菜種油 醤油 三温糖 片栗粉 グリンピース バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉・乳・卵
9月4日 (土)	牛乳 オレンジ	☆五目うどん ☆南瓜の含め煮 ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 玉葱 人参 干椎茸 ほうれん草 かつお節 昆布 みりん 油揚げ 醤油 南瓜 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
9月6日 (月)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆水菜としめじのみそ汁 ☆納豆のかき揚げ ☆大根わかめ和え ☆フルーツ	米 押し麦 水菜 しめじ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 納豆 豚もも肉 玉葱 人参 醤油 三温糖 小麦粉 片栗粉 卵 菜種油 大根 わかめ 醤油 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉・乳・卵
9月7日 (火)	牛乳 オレンジ	☆ちゃんこ風うどん ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 大根 白菜 人参 ごま油 鉄強化味噌 醤油 ニンニク 生姜 かつお節 昆布 さつま芋 三温糖 醤油 リンゴ	牛乳 ポテトケーキ	牛乳 小麦粉・全粒粉 バター じゃが芋
9月8日 (水)	牛乳 ぶどう	☆ご飯 ☆玉葱とえのきのみそ汁 ☆豚肉の香味焼き ☆小松菜のしらす和え ☆フルーツ	米 押し麦 玉葱 えのき 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 酒 ごま油 小松菜 しらす干し バナナ	ヨーグルト ビスケット	牛乳 小麦・乳・卵
9月9日 (木)	牛乳 オレンジ	☆ロールパン ☆南瓜のシチュー ☆鶏肉のソース焼き ☆キャベツと人参のサラダ ☆フルーツ	ロールパン (小麦・乳・卵を含む) 南瓜 鶏もも肉 玉葱 人参 ホワイトソース (小麦・乳を含む) 豆乳 牛乳 塩 鶏もも肉 中濃ソース キャベツ 人参 菜種油 酢 塩 三温糖 ぶどう	牛乳 ライスピザ	牛乳 米・鶏ひき肉 玉葱・人参・ピーマン チーズ
9月10日 (金)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆玉葱と厚揚げのみそ汁 ☆大豆と鶏肉の煮物 ☆白菜のお浸し ☆フルーツ	米 押し麦 玉葱 厚揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 大豆水煮 鶏もも肉 じゃが芋 人参 干椎茸 菜種油 三温糖 醤油 酒 白菜 かつお節 醤油 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
9月11日 (土)	牛乳 オレンジ	☆和風スープパゲッティー ☆青のりポテト ☆フルーツ	スパゲッティー ツナ 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 ホタテ キャベツ じゃが芋 青のり 塩 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
9月13日 (月)	牛乳 オレンジ	☆豆カレー ☆白菜とわかめのスープ ☆キャベツとコーンのサラダ ☆フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 菜種油 カレールー (小麦・乳を含む) 大豆水煮 くり組 豆乳を含む 白菜 わかめ かつお節 醤油 塩 キャベツ 胡瓜 ホールコーン 菜種油 酢 醤油 三温糖 リンゴ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉
9月14日 (火)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆豆腐となめこのみそ汁 ☆チキンカツ ☆三色ナムル ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 なめこ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 塩 小麦粉 卵 パン粉 菜種油 もやし 胡瓜 人参 ごま油 醤油 オレンジ	牛乳 スイートポテト	牛乳 さつま芋 バター フォアグラミル

(作成者：管理栄養士 尾立 正代)

## 9月ランチメニュー



(曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
9月15日 (水)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆キャベツとしめじのみそ汁 ☆炒め納豆 ☆白菜のツナ和え ☆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 納豆 豚ひき肉 玉葱 人参 菜種油 醤油 卵 白菜 ツナ 醤油 バナナ	牛乳 メロンパン	牛乳 小麦・乳・卵
9月16日 (木)	牛乳 リンゴ	☆ミートスパゲッティ ☆大根とコーンのスープ ブロッコリーの生姜和え ☆フルーツ	スパゲッティ 豚ひき肉 大豆水煮 玉葱 人参 ニンニク 菜種油 小麦粉 塩 醤油 小麦粉 カットトマト ケチャップ 中濃ソース パセリ 大根 ホールコーン かつお節 醤油 塩 ブロッコリー 生姜 醤油 なし	牛乳 南瓜パン	牛乳 小麦粉・全粒 南瓜・バター 豆乳
9月17日 (金)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆じゃが芋と白菜の豆乳みそ汁 ☆鮭の照り焼き ☆切干大根とひじき煮 ☆フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 白菜 豆乳 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鮭 みりん 酒 醤油 切干大根 油揚げ 人参 ひじき 菜種油 三温糖 醤油 グリンピース バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳・卵
9月18日 (土)	牛乳 オレンジ	☆かしわうどん ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 玉葱 人参 干椎茸 長葱 ほうれん草 かつお節 醤油 塩 昆布 さつま芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
9月21日 (火)	牛乳 オレンジ	☆広東麺 ☆南瓜の含め煮 ☆フルーツ	茹ラーメン ほたて 豚もも肉 人参 白菜 干椎茸 菜種油 醤油ラーメンベース(小麦を含む) 鶏骨 豚骨 長葱 ニンニク 生姜 長葱 昆布 南瓜 三温糖 醤油 リンゴ	牛乳 レーズン入 蒸しパン	牛乳 ホットケーキミックス レーズン
9月22日 (水)	牛乳 リンゴ	☆ごはん ☆玉葱とえのきのみそ汁 ☆豚肉の香味焼き ☆小松菜のしらす和え ☆フルーツ	米 押し麦 玉葱 えのき 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 酒 ごま油 小松菜 しらす干し バナナ	牛乳 お月見ゼリ	牛乳 ゼラチン オレンジジュース 豆乳
9月24日 (金)	牛乳 キウイ	☆ピビンパ ☆豆腐とえのきのみそ汁 ☆胡瓜の醤油和え ☆フルーツ	米 押し麦 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 菜種油 胡麻油 塩 豆腐 えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干し 胡瓜 醤油 醤油 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
9月25日 (土)	牛乳 オレンジ	☆ちゃんこ風うどん ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 大根 白菜 人参 ごま油 鉄強化味噌 醤油 ニンニク 生姜 かつお節 昆布 さつま芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
9月27日 (月)	牛乳 リンゴ	☆ご飯 ☆大根と油揚げのみそ汁 ☆豆腐ハンバーグ ☆ブロッコリーの胡麻和え ☆フルーツ	米 押し麦 大根 油揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ひき肉 焼き豆腐 玉葱 菜種油 パン粉 塩 菜種油 ケチャップ 中濃ソース ブロッコリー すり胡麻 三温糖 醤油 オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉
9月28日 (火)	牛乳 バナナ	☆ツナカレー ☆白菜とわかめのスープ ☆キャベツとコーンのサラダ ☆フルーツ	米 押し麦 ツナ じゃが芋 玉葱 人参 菜種油 カレールー(小麦・乳を含む) くり組 豆乳を含む 白菜 わかめ かつお節 醤油 塩 キャベツ 胡瓜 ホールコーン 菜種油 酢 醤油 三温糖 リンゴ	牛乳 南瓜パン	牛乳 小麦粉・全粒 南瓜・バター 豆乳
9月29日 (水)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆キャベツとしめじのみそ汁 ☆ボークビーンズ ☆白菜のお浸し ☆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 中濃ソース 白菜 かつお節 醤油 バナナ	ヨーグルト ビスケット	牛乳 小麦・乳・卵
9月30日 (木)	牛乳 キウイ	☆ロールパン ☆人参ポタージュ ☆鶏肉の照り焼き ☆春雨サラダ ☆フルーツ	ロールパン(小麦・卵・乳を含む) 人参 玉葱 バター 小麦粉 豆乳 牛乳 塩 パセリ 鶏もも肉 醤油 酒 みりん 春雨 胡瓜 もやし 人参 ホールコーン 醤油 酢 三温糖 胡麻油 なし	牛乳 ライスピザ	牛乳 米・鶏ひき肉 玉葱・人参・ピー チーズ