2023年 9月献立表① りす

		献立名	材料名				午前おやつ（3歳児未満） 午後
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	金	ご飯 カレイの竜田揚げ(コロコロ オレンジ ミネストローネ	米、片栗粉、サラダ油、マカロニ	カレイ、青さのり、ハム、牛乳	おろし生姜、じゃがいも、オレンジ、キャベツ、玉ねぎ、トマトジュース	麦茶、醤油、料理酒、塩、コンソメ、こしょう	ルヴァン 麦茶 ソフトぼうろ・かっぱえびせん 牛乳
2	土	ソース焼きそば ぎょうざ スープ	焼きそば麺、サラダ油、ぎょうざ	鶏・豚ミンチ、青さのり、わかめ、牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ	麦茶、焼きそば粉、中濃ソース、中華ドレッシング、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん	ハーベスト 麦茶 ドーナツ 牛乳
4	月	コロッケパン フライドポテト ひじきサラダ スープ	ロールパン、コロッケ、サラダ油、フライドポテト、砂糖、バターマーガリン、マヨネーズ	ツナフレーク、ひじき、わかめ、麩、きなこ、牛乳	人参、玉ねぎ	麦茶、中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、鶏がらだし	ソフトサラダ 麦茶 きなこの麩ラスク 牛乳
5	火	ご飯（ふりかけ） さばのみそ煮 もやし中華サラダ 卵スープ	米、砂糖、片栗粉、ホットケーキミックス、サラダ油	さば、味噌、魚肉ソーセージ、卵、豆腐、牛乳	生姜、もやし、人参、きゅうり、ねぎ、バナナ	麦茶、ふりかけ、料理酒、醤油、中華ドレッシング、みりん、昆布つゆ白だし、ココア	サッポロポテト 麦茶 ブラウニーバナナケーキ 牛乳
6	水	かきたまうどん 肉団子 バナナ	うどん、片栗粉、チキンボール、米	牛乳、卵、わかめ	玉ねぎ、バナナ	みりん、料理酒、醤油、かつおだし、ハヤシフレーク、ケチャップ、中濃ソース、ふりかけ、麦茶	マリービスケット 牛乳 ふりかけおにぎり 麦茶
7	木	納豆ご飯 焼き魚（鮭） マカロニサラダ 味噌汁	米、マカロニ、マヨネーズ、食パン、イチゴジャム、ブルーベリージャム	納豆、鮭、魚肉ソーセージ、麩、味噌、牛乳	きゅうり、人参、大根の葉	麦茶、塩、醤油、こしょう、和風だし	ビスコ 麦茶 サンドイッチ 牛乳
8	金	ご飯 照り焼きチキン風(人参 フルーツヨーグルト 味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、クレープアイス	牛乳、鶏もも肉、ツナフレーク、卵、ヨーグルト、豆腐、味噌	人参、バナナ、みかん缶、キャベツ	蒲焼のタレ、みりん、塩、こしょう、昆布つゆ、和風だし、和風だし、麦茶	ハーベスト 牛乳 クレープアイス・ソフトサラダ 麦茶
9	土	ご飯 白身魚フライ（ポテト ブロッコリーサラダ 味噌汁	米、白身魚フライ、サラダ油、フライドポテト、マヨネーズ	青さのり、ツナフレーク、油揚げ、味噌、牛乳	ブロッコリー、コーン、人参	麦茶、中濃ソース、塩、こしょう、和風だし	かっぱえびせん 麦茶 ドームケーキ 牛乳
11	月	ご飯 煮魚カレイ 春雨炒め 味噌汁	米、上白糖、春雨、サラダ油、ごま油、コッペパン	カレイ、鶏・豚ミンチ、卵、麩、わかめ、味噌、きなこ、牛乳	玉ねぎ、人参、もやし、にら	麦茶、醤油、料理酒、みりん、中華だし、和風だし	どうぶつビスケット 麦茶 きなこ揚げパン 牛乳
12	火	チキンカレー コールスロー スープ	米、押麦、じゃがいも、サラダ油、マヨネーズ、コーンフレーク	鶏・豚ミンチ、ツナフレーク、牛乳	玉ねぎ、人参、グリンピース、キャベツ、コーン、貝割大根、大根	麦茶、ケチャップ、カレーフレーク、醤油、塩、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん	かっぱえびせん 麦茶 コーンフレーク 牛乳
13	水	ご飯 厚揚げのそぼろ炒め いちごゼリー 卵スープ	米、厚揚げ、サラダ油、砂糖、片栗粉、ゼリーの素、フライドポテト	鶏・豚ミンチ、大豆たんぱく、卵、ヤクルト	玉ねぎ、人参、しめじ、にら	麦茶、料理酒、中華だし、醤油、昆布つゆ白だし、みりん、コンソメ	ルヴァン 麦茶 フライドポテト(コンソメ ヤクルト
14	木	栗ご飯 魚のオーロラソース もやしのツナ和え 味噌汁	米、砂糖、黒ごま、片栗粉、サラダ油	メルルーサ、ツナフレーク、豆腐、味噌、牛乳	栗、ほうれん草、人参、もやし、大根の葉、バナナ	麦茶、醤油、料理酒、塩、中濃ソース、ケチャップ、中華ドレッシング、和風だし、ココア	ちょぼちょぼクッキー 麦茶 ばななココア 牛乳
15	金	ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ オレンジ スープ	スパゲティ、上白糖、マヨネーズ、米	合挽ミンチ、豚ミンチ、ツナフレーク、わかめ、牛乳	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン、オレンジ、玉ねぎ	トマトピューレ、ケチャップ、ハヤシフレーク、コンソメ、塩、こしょう、料理酒、みりん、昆布つゆ白だし、醤油、和風だし、麦茶	ハーベスト 牛乳 焼きおにぎり 麦茶

※仕入れにより献立を変更する場合がございます。

2023年 9月献立表② りす

		献立名	材料名				おやつ 午前（3歳児未満） 午後
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
16	土	ご飯 ささみチーズフライ ひじきサラダ 味噌汁	米、ささみチーズフライ、サラダ油、マヨネーズ、砂糖	ツナフレーク、ひじき、麩、味噌、きなこ、牛乳	人参、小松菜、バナナ	麦茶、中濃ソース、和風だし、塩	ソフトサラダ 麦茶 ばななきなこ 牛乳
19	火	ふりかけご飯 唐揚げ、マカロニサラダ オレンジ 卵スープ	米、小麦粉、片栗粉、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ	青さのり、鶏もも肉、卵、魚肉ソーセージ、わかめ	おろし生姜、きゅうり、人参、オレンジ	麦茶、ふりかけ、醤油、料理酒、塩、こしょう、コンソメ、鶏がらだし	ビスコ 麦茶 ロールケーキ 麦茶
20	水	大豆と挽肉のカレー 春雨サラダ スープ	米、じゃがいも、サラダ油、春雨、砂糖	鶏・豚ミンチ、大豆、魚肉ソーセージ、錦糸卵、きなこ、牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり、大根、貝割大根、バナナ	麦茶、カレーフレーク、ケチャップ、中華ドレッシング、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん、塩	サッポロポテト 麦茶 ばななきなこ 牛乳
21	木	ご飯 タラのチーズ焼き(ソテー フルーツヨーグルト 味噌汁	米、砂糖、ベーコン、マーガリン、食パン	タラ、チーズ、ヨーグルト、豆腐、味噌、卵、牛乳	ほうれん草、バナナ、みかん缶、人参	麦茶、塩、ケチャップ、醤油、こしょう、和風だし	ソフトサラダ・揚げ一番 麦茶 フレンチトースト 牛乳
22	金	味噌ラーメン 揚げシュウマイ バナナ	ラーメン、サラダ油、ごま油、シュウマイ、米、砂糖	牛乳、豚肉、味噌、鶏ミンチ	人参、キャベツ、もやし、コーン、にら、おろし生姜、バナナ	鶏がらだし、醤油、中華だし、みりん、料理酒、麦茶	マリービスケット 牛乳 そぼろおにぎり 麦茶
25	月	ケチャップライス 肉団子甘酢あんかけ りんごゼリー コンソメスープ	米、サラダ油、チキンボール、ごま油、砂糖、ゼリーの素、フライドポテト、サラダ油	牛乳	コーン、玉ねぎ、人参、おろし生姜、玉ねぎ、貝割大根	コンソメ、ケチャップ、醤油、穀物酢、コンソメ、鶏がらだし、塩、麦茶	どうぶつビスケット 牛乳 フライドポテト(ケチャップ 麦茶
26	火	納豆ご飯 焼き魚（鮭） マカロニサラダ 味噌汁	米、マカロニ、マヨネーズ、食パン、砂糖	牛乳、納豆、鮭、魚肉ソーセージ、麩、味噌、チーズ	きゅうり、人参、小松菜	塩、醤油、こしょう、ケチャップ、麦茶｢	かっぱえびせん 牛乳 チーズトースト 麦茶
27	水	ご飯 おやこ煮 もやし中華サラダ 味噌汁	米、サラダ油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、卵、魚肉ソーセージ、油揚げ、わかめ、味噌、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、きぬさや、もやし、きゅうり、バナナ、みかん缶	料理酒、みりん、醤油、中華ドレッシング、和風だし、麦茶	ルヴァン・アスパラ 牛乳 フルーツヨーグルト 麦茶
28	木	ご飯 豚肉のしょうが焼き風 小松菜ともやしの磯和え 味噌汁	米、砂糖、焼きそば麺	牛乳、豚肉、のり、鶏・豚ミンチ	玉ねぎ、おろし生姜、小松菜、もやし、人参、キャベツ	ふりかけ、醤油、料理酒、和風だし、焼きそば粉、中濃ソース	ハーベスト 牛乳 ソース焼きそば 麦茶
29	金	お月見カレーうどん もやしのツナ和え バナナ	うどん、さつまいも、グラニュー糖、バターマーガリン	牛乳、鶏むね肉、油揚げ、卵、かまぼこ、ツナフレーク	玉ねぎ、人参、ねぎ、ほうれん草、バナナ	和風だし、みりん、醤油、カレーフレーク、中華ドレッシング、麦茶	ソフトサラダ 牛乳 スイートポテト 麦茶

～お月見～

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。
だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。
ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。
これからたくさんの食材が旬を迎えます。
おいしく食べて、残暑を乗り切りたいですね・・・

2023年 9月献立表①

		献立名	材料名				午前 おやつ（3歳児未満） 午後
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	金	ご飯 カレイの竜田揚げ(コロコロ オレンジ ミネストローネ	米、片栗粉、サラダ油、マカロニ	カレイ、青さのり、ハム、牛乳	おろし生姜、じゃがいも、オレンジ、キャベツ、玉ねぎ、トマトジュース	麦茶、醤油、料理酒、塩、コンソメ、こしょう	ルヴァン 麦茶 ソフトぼうろ・かっぱえびせん 牛乳
2	土	ソース焼きそば ぎょうざ スープ	焼きそば麺、サラダ油、ぎょうざ	鶏・豚ミンチ、青さのり、わかめ、牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ	麦茶、焼きそば粉、中濃ソース、中華ドレッシング、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん	ハーベスト 麦茶 ドーナツ 牛乳
4	月	コロッケパン フライドポテト ひじきサラダ スープ	ロールパン、コロッケ、サラダ油、フライドポテト、砂糖、バターマーガリン、マヨネーズ	ツナフレーク、ひじき、わかめ、麩、きなこ、牛乳	人参、玉ねぎ	麦茶、中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、鶏がらだし	ソフトサラダ 麦茶 きなこの麩ラスク 牛乳
5	火	ご飯（ふりかけ） さばのみそ煮 もやし中華サラダ 卵スープ	米、砂糖、片栗粉、ホットケーキミックス、サラダ油	さば、味噌、魚肉ソーセージ、卵、豆腐、牛乳	生姜、もやし、人参、きゅうり、ねぎ、バナナ	麦茶、ふりかけ、料理酒、醤油、中華ドレッシング、みりん、昆布つゆ白だし、ココア	サッポロポテト 麦茶 ブラウニーバナナケーキ 牛乳
6	水	かきたまうどん 肉団子 バナナ	うどん、片栗粉、チキンボール、米	牛乳、卵、わかめ	玉ねぎ、バナナ	みりん、料理酒、醤油、かつおだし、ハヤシフレーク、ケチャップ、中濃ソース、ふりかけ、麦茶	マリービスケット 牛乳 ふりかけおにぎり 麦茶
7	木	納豆ご飯 焼き魚（鮭） マカロニサラダ 味噌汁	米、マカロニ、マヨネーズ、食パン、イチゴジャム、ブルーベリージャム	納豆、鮭、魚肉ソーセージ、麩、味噌、牛乳	きゅうり、人参、大根の葉	麦茶、塩、醤油、こしょう、和風だし	ビスコ・アスパラビスケット 麦茶 サンドイッチ 牛乳
8	金	ご飯 照り焼きチキン風(人参 フルーツヨーグルト 味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、クレープアイス	牛乳、鶏もも肉、ツナフレーク、卵、ヨーグルト、豆腐、味噌	人参、バナナ、みかん缶、キャベツ	蒲焼のタレ、みりん、塩、こしょう、昆布つゆ、和風だし、和風だし、麦茶	ハーベスト・揚げ一番 牛乳 クレープアイス・ソフトサラダ 麦茶
9	土	ご飯 白身魚フライ（ポテト ブロッコリーサラダ 味噌汁	米、白身魚フライ、サラダ油、フライドポテト、マヨネーズ	青さのり、ツナフレーク、油揚げ、味噌、牛乳	ブロッコリー、コーン、人参	麦茶、中濃ソース、塩、こしょう、和風だし	かっぱえびせん 麦茶 ドームケーキ 牛乳
11	月	ご飯 煮魚カレイ 春雨炒め 味噌汁	米、上白糖、春雨、サラダ油、ごま油、コッペパン	カレイ、鶏・豚ミンチ、卵、麩、わかめ、味噌、きなこ、牛乳	玉ねぎ、人参、もやし、にら	麦茶、醤油、料理酒、みりん、中華だし、和風だし	どうぶつビスケット 麦茶 きなこ揚げパン 牛乳
12	火	チキンカレー コールスロー スープ	米、押麦、じゃがいも、サラダ油、マヨネーズ、コーンフレーク	鶏・豚ミンチ、ツナフレーク、牛乳	玉ねぎ、人参、グリンピース、キャベツ、コーン、貝割大根、大根	麦茶、ケチャップ、カレーフレーク、醤油、塩、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん	かっぱえびせん 麦茶 コーンフレーク 牛乳
13	水	ご飯 厚揚げのそぼろ炒め いちごゼリー 卵スープ	米、厚揚げ、サラダ油、砂糖、片栗粉、ゼリーの素、フライドポテト	鶏・豚ミンチ、大豆たんぱく、卵、ヤクルト	玉ねぎ、人参、しめじ、にら	麦茶、料理酒、中華だし、醤油、昆布つゆ白だし、みりん、コンソメ	ルヴァン 麦茶 フライドポテト(コンソメ ヤクルト
14	木	栗ご飯 魚のオーロラソース もやしのツナ和え 味噌汁	米、砂糖、黒ごま、片栗粉、サラダ油	メルルーサ、ツナフレーク、豆腐、味噌、牛乳	栗、ほうれん草、人参、もやし、大根の葉、バナナ	麦茶、醤油、料理酒、塩、中濃ソース、ケチャップ、中華ドレッシング、和風だし、チョコソース	ちょぼちょぼ・マリー 麦茶 チョコバナナ 牛乳
15	金	ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ オレンジ スープ	スパゲティ、上白糖、マヨネーズ、米	合挽ミンチ、豚ミンチ、ツナフレーク、わかめ、牛乳	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン、オレンジ、玉ねぎ	トマトピューレ、ケチャップ、ハヤシフレーク、コンソメ、塩、こしょう、料理酒、みりん、昆布つゆ白だし、醤油、和風だし、麦茶	ハーベスト 牛乳 焼きおにぎり 麦茶

※仕入れにより献立を変更する場合がございます。

2023年 9月献立表②

		献立名	材料名				おやつ（3歳児未満） 午前 午後
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
16	土	ご飯 ささみチーズフライ ひじきサラダ 味噌汁	米、ささみチーズフライ、サラダ油、マヨネーズ、砂糖	ツナフレーク、ひじき、麩、味噌、きなこ、牛乳	人参、小松菜、バナナ	麦茶、中濃ソース、和風だし、塩	ソフトサラダ・揚げ一番 麦茶 ばななきなこ 牛乳
19	火	ふりかけご飯 唐揚げ、マカロニサラダ オレンジ 卵スープ	米、小麦粉、片栗粉、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ	青さのり、鶏もも肉、卵、魚肉ソーセージ、わかめ	おろし生姜、きゅうり、人参、オレンジ	麦茶、ふりかけ、醤油、料理酒、塩、こしょう、コンソメ、鶏がらだし	ビスコ 麦茶 ロールケーキ 麦茶
20	水	大豆と挽肉のカレー 春雨サラダ スープ	米、じゃがいも、サラダ油、春雨、砂糖	鶏・豚ミンチ、大豆、魚肉ソーセージ、錦糸卵、きなこ、牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり、大根、貝割大根、バナナ	麦茶、カレーフレーク、ケチャップ、中華ドレッシング、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん、塩	サッポロポテト 麦茶 ばななきなこ 牛乳
21	木	ご飯 タラのチーズ焼き(ソテー フルーツヨーグルト 味噌汁	米、砂糖、ベーコン、マーガリン、食パン	タラ、チーズ、ヨーグルト、豆腐、味噌、卵、牛乳	ほうれん草、バナナ、みかん缶、人参	麦茶、塩、ケチャップ、醤油、こしょう、和風だし	ソフトサラダ・揚げ一番 麦茶 フレンチトースト 牛乳
22	金	味噌ラーメン 揚げぎょうざ バナナ	ラーメン、サラダ油、ごま油、ぎょうざ、米、砂糖	牛乳、豚肉、味噌、鶏ミンチ	人参、キャベツ、もやし、コーン、にら、おろし生姜、バナナ	鶏がらだし、醤油、中華だし、みりん、料理酒、麦茶	マリービスケット 牛乳 そぼろおにぎり 麦茶
25	月	ケチャップライス 肉団子甘酢あんかけ りんごゼリー コンソメスープ	米、サラダ油、チキンボール、ごま油、砂糖、ゼリーの素、フライドポテト、サラダ油	牛乳	コーン、玉ねぎ、人参、おろし生姜、玉ねぎ、貝割大根	コンソメ、ケチャップ、醤油、穀物酢、コンソメ、鶏がらだし、塩、麦茶	どうぶつビスケット 牛乳 フライドポテト(ケチャップ 麦茶
26	火	納豆ご飯 焼き魚（鮭） マカロニサラダ 味噌汁	米、マカロニ、マヨネーズ、食パン、砂糖	牛乳、納豆、鮭、魚肉ソーセージ、麩、味噌、チーズ	きゅうり、人参、小松菜	塩、醤油、こしょう、ケチャップ、麦茶｢	かっぱえびせん 牛乳 チーズトースト 麦茶
27	水	ご飯 おやこ煮 もやし中華サラダ 味噌汁	米、サラダ油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、卵、魚肉ソーセージ、油揚げ、わかめ、味噌、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、きぬさや、もやし、きゅうり、バナナ、みかん缶	料理酒、みりん、醤油、中華ドレッシング、和風だし、麦茶	ルヴァン・アスパラ 牛乳 フルーツヨーグルト 麦茶
28	木	ご飯 豚肉のしょうが焼き風 小松菜ともやしの磯和え 味噌汁	米、砂糖、焼きそば麺	牛乳、豚肉、のり、鶏・豚ミンチ	玉ねぎ、おろし生姜、小松菜、もやし、人参、キャベツ	ふりかけ、醤油、料理酒、和風だし、焼きそば粉、中濃ソース	ハーベスト 牛乳 ソース焼きそば 麦茶
29	金	お月見カレーうどん もやしのツナ和え バナナ	うどん、さつまいも、グラニュー糖、バターマーガリン	牛乳、鶏むね肉、油揚げ、卵、かまぼこ、ツナフレーク	玉ねぎ、人参、ねぎ、ほうれん草、バナナ	和風だし、みりん、醤油、カレーフレーク、中華ドレッシング、麦茶	ソフトサラダ 牛乳 スイートポテト 麦茶

～お月見～

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。
だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。
ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。
これからたくさんの食材が旬を迎えます。
おいしく食べて、残暑を乗り切りたいですね・・・