



9月のこんだて 

かなえ保育園

日	曜	献立	主食	あか なを もどになるもの	みどり 体の調子を整えるもの	きいろ エネルギーの もとになるもの	おやつ		原材料に 含まれる アレルギー
							未満児午前	午後	
1日	火	ふりかけご飯 高野豆腐の卵とじ 大根のみそ汁 バナナ	ご飯	味かつお、鶏肉 高野豆腐、ちくわ 卵、薄揚げ、豆腐 牛乳	玉ねぎ・人参、グリーンピース、 大根、小松菜、バナナ	米	ヨーグルト 菓子	牛乳 チュロス	小麦 乳成分 卵
2日	水	わかめご飯 タラの煮付け 小松菜のじゃこ炒め 豆腐のみそ汁	ご飯	タラ、チリメンジャコ 花かつお、豆腐 薄揚げ、牛乳	干しわかめ、しょうが、小松菜、人参 青ねぎ、バナナ	米	ヨーグルト 菓子	牛乳 菓子 バナナ	小麦 乳成分 卵
3日	木	じゃこご飯 うま煮 のつべい汁	ご飯	チリメンジャコ 鶏肉、厚揚げ ちくわ、豆腐 薄揚げ、牛乳	人参、大根、いんげん、ごぼう 青ねぎ、こんにゃく	米 パン	ヨーグルト 菓子	牛乳 スティックパン	小麦 乳成分 卵
4日	金	ミートスパゲティ ポパイサラダ フルーツヨーグルト	麺	合挽ミンチ 卵 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく ほうれん草、キャベツ、コーン パイナップル、桃、みかん	スパゲティ	牛乳 菓子	お茶 プリン	小麦 乳成分 卵
5日	土	サンドイッチ ポタージュ バナナ	パン	卵 ハム 牛乳	きゅうり、青のり、コーン バナナ	パン じゃがいも	牛乳 菓子	牛乳 菓子	小麦 乳成分 卵
7日	月	親子丼 厚揚げのみそ汁 ひなご オレンジ	ご飯	鶏肉、卵 かまぼこ 厚揚げ、ひなご 牛乳	玉ねぎ、人参、えのき 青ねぎ、干しわかめ、あおさ オレンジ	米 じゃがいも	ヨーグルト 菓子	牛乳 青のりポテト	小麦 乳成分 卵
8日	火	麦ごはん 焼き鮭 切り干し大根の煮物 小松菜のみそ汁	ご飯	鮭、ちくわ 薄揚げ、豆腐 牛乳	切り干し大根、人参、いんげん 小松菜、玉ねぎ	米 押し麦	ヨーグルト 菓子	牛乳 ドーナツ	小麦 乳成分 卵
9日	水	ご飯 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ わかめのスープ	ご飯	鶏肉 ハム 牛乳	しょうが、にんにく きゅうり、人参、干しわかめ 玉ねぎ	米 スパゲティ ごま 麴	ヨーグルト 菓子	牛乳 お麴ラスク	小麦 乳成分 卵
10日	木	ひじき入り炊き込みご飯 ブロッコリーのおかか和え 豚汁 ひなご	ご飯	鶏肉、豚肉 薄揚げ、花かつお 豆腐、ひなご 牛乳	ひじき、人参、ブロッコリー キャベツ、もやし、こんにゃく 大根、青ねぎ、干ししいたけ	米	ヨーグルト 菓子	牛乳 カステラ	小麦 乳成分 卵
11日	金	お弁当日					菓子 牛乳	菓子 牛乳	小麦 乳成分 卵
12日	土	サンドイッチ ポタージュ バナナ	パン	卵 ハム 牛乳	きゅうり、青のり、コーン バナナ	パン じゃがいも	菓子 牛乳	菓子 牛乳	小麦 乳成分 卵
14日	月	ご飯 高野豆腐の卵とじ 大根のみそ汁 バナナ	ご飯	鶏肉、高野豆腐 ちくわ、卵 薄揚げ、きなこ 牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース 大根、小松菜、バナナ	米 パン	ヨーグルト 菓子	牛乳 あげパン	小麦 乳成分 卵
15日	火	ふりかけご飯 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え もずくスープ	ご飯	味かつお、牛肉 花かつお、豆腐 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく グリーンピース、ブロッコリー キャベツ、人参、もやし、 もずく、えのき	米 じゃがいも	ヨーグルト 菓子	牛乳 ちんすこう	小麦 乳成分 卵
16日	水	パン フィッシュアンドチップス ひじきサラダ オニオンスープ	パン	ホキ 牛乳	ひじき、人参、キャベツ、きゅうり 干しわかめ、玉ねぎ、もやし バナナ	パン じゃがいも	ヨーグルト 菓子	牛乳 菓子 バナナ	小麦 乳成分 卵
17日	木	麦ごはん 回鍋肉 中華風スープ ひなご	ご飯	豚肉 ウインナー ひなご 牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン しょうが、にんにく、青ねぎ	米 押し麦 春雨 ごま	ヨーグルト 菓子	牛乳 ぶどうゼリー	小麦 乳成分 卵
18日	金	チキンカレー ゴマネーズ和え フルーツヨーグルト	ご飯	鶏肉 ちくわ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、キャベツ、 パイナップル、桃、みかん	米 じゃがいも ごま	牛乳 菓子	牛乳 パウムクーヘン	小麦 乳成分 卵
24日	木	親子丼 厚揚げのみそ汁 ひなご オレンジ	ご飯	鶏肉、卵 かまぼこ 厚揚げ、ひなご 牛乳	玉ねぎ、人参、えのき、青ねぎ 干しわかめ、オレンジ	米	ヨーグルト 菓子	牛乳 カステラ	小麦 乳成分 卵
25日	金	麦ごはん ビーフカレー ひじきサラダ パイナップル	ご飯	牛肉 スキムミルク 牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース ひじき、キャベツ、きゅうり パイナップル	米 押し麦 じゃがいも	ヨーグルト 菓子	牛乳 クッキー	小麦 乳成分 卵
26日	土	サンドイッチ ポタージュ バナナ	パン	卵 ハム 牛乳	きゅうり、青のり、コーン バナナ	パン じゃがいも	牛乳 菓子	牛乳 菓子	小麦 乳成分 卵
28日	月	マーボー丼 中華風スープ ひなご バナナ	ご飯	豆腐、チリメンジャコ 合挽ミンチ、チーズ ウインナー ひなご・牛乳	玉ねぎ、人参、青ねぎ、しょうが キャベツ、バナナ	米 春雨 ごま パン	ヨーグルト 菓子	牛乳 じゃこトースト	小麦 乳成分 卵
29日	火	パン ボークチャップ ツナサラダ オニオンスープ	パン	豚肉 ツナ	エリンギ、玉ねぎ、人参、グリーンピース ほうれん草、キャベツ、干しわかめ もやし、青菜	パン じゃがいも 米	ヨーグルト 菓子	お茶 青菜おにぎり	小麦 乳成分 卵
30日	水	麦ごはん さばの塩焼き ひじき煮 じゃがいものみそ汁	ご飯	さば、ちくわ 大豆、薄揚げ 牛乳	人参、ひじき、こんにゃく いんげん、小松菜、しめじ	米 押し麦 じゃがいも	ヨーグルト 菓子	牛乳 マシュマロサンド	小麦 乳成分 卵



○11 日(金) 并当日