



9月のこんだて



ベリーベルすずき保育室

日	曜日	主食	こんだて		材料	
			こんだて	材料()内調味料		
1	木	飯	マーボー豆腐 蓮根しゅうまい コンソメスープ パナナ	豆腐 豚挽肉 粒状大豆 玉ねぎ 人参 ニラ(油 生姜 醤油 味噌 味酢 砂糖 でん粉 ごま油) 豚挽肉 鶏挽肉 玉ねぎ 蓮根(小麦粉 粒状大豆たん白 醤油 砂糖 生姜) チンゲン菜 長ねぎ しめじ(コンソメ 塩胡椒) パナナ	今川焼き	
2	金	飯	チキンカレー ツナサラダ りんごジュース	鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参(油 カレールー) ツナ キャベツ 胡瓜 黄パプリカ(イタリアンドレッシング) りんごジュース	せんべい チーズ	
5	月	飯	五目卵焼き ごぼうの炒り煮 みそ汁 オレンジ	卵 豚挽肉 玉ねぎ たけのこ 赤パプリカ(油 砂糖 醤油 味噌) 豚もも肉 ごぼう 大根 人参 白滝(砂糖 醤油 味噌) 油揚げ じゃが芋 キャベツ(煮干 味噌) オレンジ	ビスコ	
6	火	飯	チキンのトマト煮込み クルトンサラダ 野菜スープ 梨	鶏もも肉 玉ねぎ マッシュルーム(塩胡椒 油 オリーブ油 トマト水煮 コンソメ ケチャップ 砂糖) キャベツ 胡瓜 コーン クルトン(マヨドレ 塩) 小松菜 大根 人参(コンソメ 塩) 梨	和風スパゲティ	スパゲティ ウィンナー 玉ねぎ ピーマン(油 醤油 味噌 塩)
7	水	飯	さんまの揚げ煮 キャベツの和え物 みそ汁 パナナ	さんま(でん粉 油 酒 砂糖 味噌 醤油) キャベツ 胡瓜 人参(和風ドレッシング) 豆腐 玉ねぎ チンゲン菜(煮干 味噌) パナナ	ピザトースト	食パン ピーマン 玉ねぎ チーズ(ケチャップ)
8	木	飯	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 すまし汁 オレンジ	鮭 キャベツ 玉ねぎ コーン(塩胡椒 パター 味噌 酒 砂糖 味噌) かぼちゃ(砂糖 醤油 味噌) 小松菜 えのき 人参(だし粉 塩 醤油) オレンジ	切り干し大根おにぎり	切り干し大根 油揚げ 人参 ご飯(白ゴマ)
9	金	飯	鶏肉の塩麹焼き 厚揚げの旨煮 みそ汁 梨	鶏もも肉(塩麹 油) 厚揚げ チンゲン菜 玉ねぎ 人参(油 砂糖 コンソメ 醤油 でん粉) 大根 長ねぎ 人参(煮干 味噌) 梨	ウエハース 小魚	
12	月	飯	豚肉のソース焼き ごま酢和え みそ汁 パナナ	豚もも肉 玉ねぎ(油 赤ワイン ソース コンソメ 胡椒) 小松菜 胡瓜 人参 切り干し大根(白ゴマ 酢 砂糖 醤油) 油麩 大根 ニラ(煮干 味噌) パナナ	ゼリー	
13	火	飯	鱈のムニエル マカロニソテー 野菜トマトスープ グレープフルーツ	鱈(塩胡椒 白ワイン 小麦粉 油 ケチャップ) マカロニ ウィンナー 玉ねぎ ピーマン(コンソメ 塩胡椒) 小松菜 玉ねぎ 人参(トマトピューレ コンソメ 塩) グレープフルーツ	コーン蒸しパン	コーン(ホットケーキミックス 卵 牛乳)
14	水	飯	豚肉のパーベキューソース炒め のりしおポテト みそ汁 パナナ	豚もも肉 玉ねぎ 茄子 赤パプリカ ピーマン(にんにく 生姜 油 ケチャップ ソース 味噌 醤油) じゃが芋(青のり 塩) 厚揚げ キャベツ 人参(煮干 味噌) パナナ	たこ焼き チーズ	
15	木	飯	秋の味覚ご飯 カレイの照り焼き ブロッコリー 豚汁 オレンジ	米 強化米 鶏挽肉 油揚げ 栗 人参 しめじ(油 砂糖 醤油 味噌 酒) カレイ(酒 味噌 醤油 油) ブロッコリー 豚もも肉 大根 人参 長ねぎ ごぼう(煮干 味噌) オレンジ	かぼちゃとさつま芋のお月見団子	かぼちゃ さつま芋 チーズ
16	金	飯	三食丼 蓮根とちくわのきんぴら みそ汁 ぶどう	鶏挽肉 卵 いんげん(醤油 味噌 酒 砂糖 生姜) 蓮根 ちくわ(醤油 砂糖 味噌 酒 白ゴマ) 若布 豆腐(煮干 味噌) ぶどう	マシュマロ チーズ	
20	火	飯	豆腐ハンバーグ きのこソース 里芋の煮っころがし みそ汁 パナナ	木綿豆腐 豚挽肉 玉ねぎ しめじ しいたけ(塩胡椒 油 醤油 味噌 酒 でん粉) 里芋(醤油 砂糖 味噌 酒) さつま芋 人参 玉ねぎ(煮干 味噌) パナナ	コアラクッキー	薄力粉 片栗粉 マーガリン 砂糖 豆乳 砂糖 ココア ごま 牛乳
21	水	飯	八宝菜 もやしのナムル 中華スープ 梨	白菜 たけのこ 豚こま 人参 ピーマン しいたけ とうもろこし きくらげ(醤油 中華だし 片栗粉 水) もやし ニラ 人参(油 塩胡椒 醤油 中華だし) 長ねぎ コーン(鶏がらスープの素) 梨	さつま芋チップス	さつま芋 (油 砂糖 塩)
22	木	飯	五穀米 鯖の味噌煮 ポテトサラダ みそ汁 パナナ	米 五穀 鯖(味噌 砂糖 酒 味噌) じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン 胡瓜(マヨドレ 塩胡椒) なめこ 豆腐(煮干 味噌) パナナ	せんべい ごまスティック	
26	月	飯	鶏肉のから揚げ 小松菜と油揚げの煮浸し みそ汁 ぶどう	鶏もも肉(醤油 酒 砂糖 味噌 片栗粉 油) 小松菜 油揚げ 玉ねぎ(醤油 だし粉 砂糖) 大根 人参 ごぼう(煮干 味噌) ぶどう	プリン	
27	火	麺	焼きうどん 根菜と薩摩揚げの炒り煮 ほうれん草のごま和え パナナ	うどん 豚もも肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン(ソース) 大根 人参 ごぼう さつま揚げ(醤油 酒 味噌 砂糖) ほうれん草(すりごま 砂糖 醤油) パナナ	ごまじゃこおにぎり	じゃこ ごま ご飯(塩)
28	水	飯	ポークカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	豚もも肉 人参 玉ねぎ じゃが芋(カレールー) キャベツ 人参 ハム コーン(コールスロードレッシング) フルーツ缶 ヨーグルト	どら焼き	
29	木	飯	鮭のパン粉焼き マカロニナポリタン ポトフ 梨	鮭(マヨドレ パン粉 乾燥パセリ) マカロニ 人参 ピーマン 玉ねぎ(ケチャップ 砂糖) キャベツ 人参 玉ねぎ ハム(コンソメ 塩) 梨	さつま芋スコーン	さつま芋 プレーンヨーグルト(ホットケーキミックス オリーブ油)
30	金	飯	手づくりさつま揚げ ササミとキュウリのサラダ みそ汁 パナナ	人参 しいたけ コーン はんぺん 絹豆腐 魚のすり身(生姜 醤油 油) ササミ 胡瓜 ミントマツ(マヨドレ 塩胡椒) ほうれん草 油揚げ(煮干 味噌) パナナ	ヨーグルト	

参考資料「ほいくしよ 9がつのこんだてひょう」「こどもの栄養」より
食材調達により、献立が変更になる場合があります