



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()内調味料	材料		
2	月	飯	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちやの煮物 すまし汁 オレンジ	鮭(塩 胡椒) キャベツ 玉ねぎ ホールコーン(バター 味噌 酒 砂糖 味醂) かぼちや(砂糖 醤油 味醂) 小松菜 えのきだけ 人参(だしパック 塩 醤油) オレンジ	原宿ドック	
3	火	飯	麻婆豆腐 シューマイ スープ パナナ	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 たら(油 生姜 酒 醤油 味噌 味醂 砂糖 片栗粉 ごま油) 冷凍シューマイ チンゲン菜 長ねぎ しめじ(コンソメ 塩 胡椒) パナナ	冷やしそうめん	そうめん(醤油 味醂 だしパック) 胡瓜 かまぼこ ホールコーン
4	水	飯	鯖の竜田揚げ キャベツと塩こんぶ和え みそ汁 梨	鯖(片栗粉 塩 酒 油 生姜 にんにく) キャベツ 胡瓜 人参(塩昆布) 豆腐 玉ねぎ 大根(煮干 味噌) 梨	ビスコ せんべい	
5	木	飯	鶏肉のねぎ塩焼 ごぼうの炒り煮 みそ汁 オレンジ	鶏もも肉(塩 味噌 長ねぎ 塩 胡椒 油) ごぼう さつまいも 大根 人参 しらたき(油 砂糖 醤油 味醂) 厚揚げ キャベツ しめじ(だしパック 味噌) オレンジ	和風ツナスパゲッティ	スパゲッティ ツナ缶 玉ねぎ ピーマン(油 醤油 味醂 塩)
6	金	飯	豚肉のソース焼き チンゲン菜とツナのゴママヨサラダ 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) チンゲン菜 ツナ缶 人参 胡瓜(砂糖 醤油 マヨドレ すりごま) 油麩 えのきだけ ニら(だしパック 味噌) パナナ	バナナスティックケーキ	
9	月	飯	カレーのポテトフレック焼き もやしのカレー和え 野菜のトマトスープ キウイ	カレー(塩 胡椒 マヨドレ 乾燥マッシュポテト 油) もやし 小松菜 人参 (カレー粉 醤油 塩) 鶏もも肉 キャベツ 玉ねぎ 人参(トマトの水煮 コンソメ 塩 胡椒) キウイ	大判焼き	
10	火	飯	チキンマト煮 クルトンサラダ スープ カットぶどう	鶏もも肉(塩 胡椒 油) 玉ねぎ マッシュルーム(オリーブ油 トマトの水煮 コンソメ ケチャップ 砂糖) キャベツ 胡瓜 ホールコーン クルトン(コールスロドレッシング) 小松菜 大根 人参 (コンソメ 塩 胡椒) ぶどう	鮭とわかめのおにぎり	ごはん 鮭とわかめのふりかけ
11	水	飯	豚肉のかりん揚げ ブロッコリーのサラダ みそ汁 パナナ	豚ひれ肉(生姜 醤油 片栗粉 油 砂糖 味醂 白ごま) ブロッコリー もやし 人参(柑橘ドレッシング) 豆腐 玉ねぎ チンゲン菜(だしパック 味噌) パナナ	アスパラガスビスケットゼリー	
12	木	飯	鯖のごま味噌焼 大根と厚揚げのどろろ煮 みそ汁 梨	鯖(味噌 醤油 砂糖 酒 白ごま) 厚揚げ 鶏もも肉 大根 人参 いんげん(油 砂糖 醤油 味醂 片栗粉) 油揚げ 若布 キャベツ(だしパック 味噌) 梨	さつまいものスティック	さつまいも(塩 油)
13	金	飯	チキンカレー イタリアンサラダ りんごジュース	鶏もも肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参(油 カレールー) 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	フライドポテト	
17	火	飯	お月見ハンバーグ ひじきのサラダ みそ汁 カットぶどう	豚ひき肉 玉ねぎ(醤油 塩 胡椒 牛乳 パン粉 卵 油) 乾燥ひじき キャベツ コーン 人参(マヨドレ) なめこ 豆腐(和風だし 味噌) カットぶどう	うさぎさん蒸しパン	蒸しパンミックス(牛乳 さつまいも チョコチップ(ピンク))
18	水	パン	焼きそば ツナサラダ みそ汁 パナナ	ロールパン 焼きそば 麺 キャベツ ニら 人参 もやし 豚もも肉(ソース) ツナ缶 キャベツ 胡瓜 コーン 人参(マヨドレ) 油揚げ 豆腐 長ねぎ(だしパック 味噌) パナナ	大判焼き	
19	木	飯	豚肉のバーベキューソース焼き のり塩ポテト みそ汁 キウイ	豚もも肉 玉ねぎ ナス ピーマン(にんにく 生姜 ケチャップ 味醂 醤油) じゃがいも(青のり 塩) 厚揚げ キャベツ 人参(和風だし 味噌) キウイ	さつまいものレモン煮	さつまいも レモン(砂糖)
20	金	飯	揚げ茄子のねぎ味噌ソースかけ チンゲン菜と油揚げの煮びたし みそ汁 パナナ	ナス 豚ひき肉 長ねぎ(味噌 味醂 砂糖 片栗粉) チンゲン菜 油揚げ(和風だし 砂糖 醤油 味醂) 若布 玉ねぎ じゃがいも(和風だし 味噌) パナナ	カステラ せんべい	
24	火	飯	鮭のムニエル キャベツとさくらえびの炒め物 スープ オレンジ	鮭(塩 胡椒 小麦粉 バター パセリ) キャベツ さくらえび(にんにく 塩 胡椒 コンソメ) ほうれん草 長ねぎ(塩 胡椒 コンソメ) オレンジ	お好み焼き	キャベツ 長ねぎ ほうれん草 しらす(小麦粉 卵 青のり 油 ソース)
25	水	種	きつねうどん ごま塩のおにぎり ぶどうゼリー	油揚げ かまぼこ ほうれん草 長ねぎ(和風だし 醤油 酒 味醂) ごはん(ごま塩) ぶどうゼリー	牛乳寒天わらびもち風	牛乳(粉寒天 黒蜜 きなこ)
26	木	飯	鶏もも肉の照り焼き キャベツと塩昆布和え みそ汁 オレンジ	鶏もも肉(生姜 にんにく 醤油 砂糖 味醂) キャベツ(塩昆布) 大根 長ねぎ じゃがいも(和風だし 味噌) オレンジ	ツナとレタスのロールサンド	サンドウィッチ用食パン バター ツナ缶 レタス チーズ(マヨネーズ)
27	金	飯	鶏むね肉とインゲンのザーサイ炒め もやしのカレー和え スープ 梨	鶏むね肉(塩 胡椒 片栗粉) インゲン ザーサイ(鶏がらスープ 塩 胡椒 片栗粉) もやし 胡瓜(カレー粉) 玉ねぎ えのきだけ 人参(コンソメ 塩 胡椒) 梨	ボンデケーキ	じゃがいも(油 パン粉)
30	月	飯	ポークカレー フルーツヨーグルト 野菜ジュース	豚もも肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参(カレールー にんにく 生姜) フルーツヨーグルト 野菜ジュース	ふりかけおにぎり	ごはん ふりかけ

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