



# 9月のこんだて

令和6年 光の子保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
2日(月)	ドライカレー 野菜サラダ 果物	保育乳 スイートポテト	合挽ミンチ 豚レバー 大豆 チーズ 保育乳 生クリーム	米 押麦 カレー粉 油 ごまドレッシング さつま芋 バター 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン レーズン マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー パプリカ にんにく 果物
3日(火)	あわご飯 へちまのみそ汁 白身魚のケチャップあん 千切りイリチー 果物	保育乳 チーズサブレ	白身魚 豚肉 ゆし豆腐 みそ 粉チーズ 保育乳 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 糸こんにゃく 小麦粉 砂糖 バター	生姜 玉ねぎ えのき ピーマン 切干大根 人参 椎茸 へちま ねぎ 果物
4日(水)	牛丼 白菜の梅あえ オクラのみそ汁 果物	保育乳 ちんびん	牛肉 ちくわ 糸かつお 油揚げ みそ 保育乳	米 砂糖 糸こんにゃく ちんびんミックス 油	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース にんにく 白菜 きゅうり オクラ えのき 果物
5日(木)	玄米ご飯 魚の西京焼き 大根の煮物 そうめんの汁 果物	保育乳 ピザトースト	きんめだい みそ 鶏肉 大豆 ウインナー チーズ 保育乳	米 玄米 砂糖 油 そうめん 食パン バター	長ネギ 生姜 大根 人参 椎茸 いんげん ねぎ 玉ねぎ ピーマン 果物
6日(金)	五目うどん かきあげ 青菜とコーンの和え物 ヨーグルト	油みそおにぎり	鶏肉 なると巻き もずく 卵 フィッシュソーセージ みそ のり ヨーグルト	うどん 小麦粉 油 ごま 米	人参 生姜 白菜 長ねぎ 椎茸 南瓜 玉ねぎ ほうれん草 コーン 果物
7日(土)	中華丼 春雨のごま和え きのこのスープ 果物缶	保育乳 パウムクーヘン	豚肉 ツナ 鶏肉 保育乳	米 押麦 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油 パウムクーヘン	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 生姜 きくらげ きゅうり パプリカ 大根の葉 えのき しめじ 黄桃缶
9日(月)	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが アーサ汁 果物	保育乳 黒糖ちんすこう	納豆 みそ ツナ 豚肉 あおさ 豆腐 保育乳	米 もちきび 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにゃく ラード 小麦粉 黒糖	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース 果物
10日(火)	麦ご飯 れんこん入り鶏つくね ブロッコリーポテト おつゆ麩のみそ汁 果物	保育乳 人参スコーン	鶏ミンチ 豆腐 保育乳 ウインナー みそ 豆乳	米 押麦 パン粉 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 油 おつゆ麩 ケーキミックス チョコチップ	玉ねぎ れんこん 生姜 ブロッコリー キャベツ 大根の葉 果物 人参
11日(水)	沖縄そば きゅうりとしらす和え 焼き芋 果物	中華風 ちまきおにぎり	三枚肉 かまぼこ しらす 鶏肉	沖縄そば 砂糖 さつま芋 米 ごま油	きゅうり ねぎ 果物 たけのこ 人参 椎茸
12日(木)	お弁当会	保育乳 りんごマフィン	保育乳 卵	砂糖 小麦粉 バター	果物缶
13日(金)	玄米ご飯 魚の揚げおろし煮 ひじきの五目煮 南瓜のみそ汁 果物	保育乳 さつまいもクッキー	白身魚 ひじき 鶏肉 みそ 保育乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス さつま芋 バター ごま	大根 貝割大根 人参 たけのこ いんげん 南瓜 玉ねぎ 生姜 大根の葉 果物
14日(土)	焼肉チャーハン 大根の和え物 厚揚げのみそ汁 果物	保育乳 ソフトぼうろ	牛肉 豆腐 ちくわ みそ 保育乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 ぼうろ	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 大根 きゅうり 白菜 えのき 果物
16日(月)	敬老の日(公休日)				
17日(火)	玄米ご飯 麻婆豆腐 スパゲティーサラダ 中華スープ 果物	ミルクゼンざい	豆腐 豚ミンチ みそ 鶏肉	米 玄米 片栗粉 ごま油 サラスパ マヨネーズ 油 ごま ゼんざい	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にんにく 生姜 パプリカ きゅうり ちんげん菜 コーン 果物
18日(水)	きのこご飯 鮭のもみじ焼き ひじきの白和え さつま汁 果物	保育乳 揚げパン	鶏肉 鮭 ひじき 豚肉 みそ 豆腐 保育乳 きな粉	米 マヨネーズ 砂糖 ごま さつま芋 パン 油	しめじ えのき 椎茸 ねぎ 人参 パプリカ からし菜 大根 ごぼう 果物
19日(木)	☆お誕生日会☆ コーンライス 鶏のから揚げ 野菜サラダ クリームスープ 果物	ジュース お誕生日ケーキ	ハム 鶏肉 卵 チーズ ウインナー 牛乳	米 押麦 バター 油 片栗粉 砂糖 ごま じゃが芋 ケーキ	コーン にんにく レタス ブロッコリー パプリカ 人参 果物
20日(金)	焼きそば オムレツ 牛肉スープ 季節の果物	ジュージーおにぎり	豚肉 青さのり オムレツ 牛肉 豚ミンチ ひじき	中華麺 油 ごま油 ごま 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 椎茸 ピーマン 大根 コーン にんにく 生姜 えのき ねぎ 季節の果物
21日(土)	すき焼き風丼 納豆 里芋のみそ汁 果物	保育乳 ココアワッフル	鶏肉 豆腐 納豆 みそ 保育乳	米 糸こんにゃく 砂糖 里芋 ココアワッフル	白菜 人参 長ネギ 椎茸 小松菜 しめじ 果物
23日(月)	振替休日				
24日(火)	さつま芋ご飯 さばの蒲焼き風 きんぴられんこん 玉ねぎのみそ汁 果物	保育乳 お麩ラスク	さば 豚肉 油揚げ みそ きな粉 保育乳	米 さつま芋 ごま 片栗粉 油 砂糖 糸こんにゃく ごま油 おつゆ麩	生姜 れんこん 人参 たら 玉ねぎ ねぎ 果物缶
25日(水)	玄米ご飯 とんかつ キャベツの梅和え ひじき炒め煮 大根のみそ汁 果物	保育乳 お絵かきパン	豚肉 ひじき さつま揚げ 豆腐 みそ 保育乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 食パン チョコ	キャベツ きゅうり 人参 もやし いんげん 大根 大根の葉 果物
26日(木)	黒米ご飯 魚のトマトマリネ 牛肉とごぼうの炒め煮 青菜と卵のみそ汁 果物	保育乳 紅芋くずもち	銀ダラ 牛肉 卵 みそ 保育乳 きな粉	米 黒米 小麦粉 油 砂糖 里芋 ごま油 くず粉 紅芋粉	トマト 玉ねぎ ごぼう 人参 ちんげん菜 長ネギ 果物
27日(金)	パン 鶏肉のピザ焼き ブロッコリーサラダ クリームスープ フルーツヨーグルト	菜飯おにぎり	鶏肉 ツナ ウインナー チーズ 牛乳 ヨーグルト	パン マヨネーズ ごま 米 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ にんにく ブロッコリー コーン パプリカ マッシュルーム セロリ 果物缶
28日(土)	ガパオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ 果物	保育乳 ドームケーキ	豚ミンチ 豚肉 保育乳	米 油 ごま 砂糖 ごま油 ビーフン ドームケーキ	玉ねぎ ピーマン パプリカ コーン にんにく ほうれん草 えのき 人参 椎茸 長ねぎ 果物
30日(月)	あわご飯 豆腐の忍者揚げ 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物	保育乳 コーンフレーク クッキー	豆腐 ツナ 鶏肉 わかめ みそ 卵 保育乳	米 もちきび 片栗粉 カレー粉 油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉 コーンフレーク	人参 コーン ねぎ 大根 椎茸 いんげん えのき 果物 レーズン



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。  
 ※玄米ご飯の日は未満児から2歳児クラスは白米です。

