

# 9月

## 献立表

### 中尾保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前 0-2歳児	午後
1 火	五目煮豆 豆齋のみそ汁 和風いり飯	五神豆齋 和風 だし 人参 しいたけ しいたけ ねぎ しょうが しょうゆ コシノコノワ 大豆	牛乳 110y110y ホウ乳	牛乳 せんべい
2 水	しゃもじのみそ揚げ 五目みそ汁 切干大根煮	しゃもじ 揚げ粉 切干大根 人参 しいたけ 五神豆齋 和風豆齋のみそ汁	牛乳 おんぎ リンゴ	牛乳 7ツク
3 木	揚げおでん ちくわす-70 煮豆	揚げおでん 人参 五神豆齋 ちくわす かつおだし 椎茸 こんにゃく 和風金時豆	牛乳 マンゴ バナナ	牛乳 7ツク
4 金	とろろの甘辛煮 ちくわす-70 春雨ス-70	とろろ 甘辛 ちくわす 春雨 白菜 胡瓜 五神豆齋	牛乳 7ツク	牛乳 手作り おでん
5 土	揚げ入り 汁-汁X1 シュ-マイ	揚げ入り 人参 豚汁 汁 王将 椎茸 コシノコノワ しょうが シュ-マイ	牛乳 一口ゼリー	牛乳 せんべい
7 月	カレー汁 ツキとねの汁 和風いり飯	人参 五神豆齋 ス じゃがいも ツキとね 胡瓜 コシノコノワ	牛乳 カニカマ	牛乳 手作り おでん
8 火	うなぎ煮 五目みそ汁 厚焼き卵	かき 人参 しいたけ しょうが 厚焼き卵 五神豆齋 和風豆齋のみそ汁	牛乳 まいご せんべい	牛乳 ビスケット
9 水	魚の磯だし揚げ 五目みそ汁 和風いり飯	魚の磯だし 揚げ粉 五目みそ汁 和風豆齋 和風いり飯	牛乳 女ホ-ロ-	牛乳 7ツク
10 木	南心のみそ汁煮 人参系 和風いり飯	南心のみそ汁 人参 五神豆齋 和風いり飯	牛乳 バジカリン	牛乳 せんべい
11 金	揚げ木芋 だし 香明和風いり飯	揚げ木芋 人参 大豆 しょうが だし 五神豆齋 (100y)	牛乳 人参豆 りんご	牛乳 7ツク
12 土	マ-ホ-豆腐 春巻	豚汁 人参 コシノコノワ 椎茸 五神豆齋 豆腐 片栗粉 春巻	牛乳 餅 ビスケット	牛乳 ビスケット
14 月	とろろおでん だし 煮 南心の天ぷら	かき 人参 天ぷら 椎茸 だし 南心 しいたけ しょうが だし	牛乳 えいちゃん	牛乳 7ツク
15 火	お誕生会	牛乳 生牛乳 牛乳 胡瓜 コシノコノワ しょうが 枝豆 しいたけ	牛乳 枝豆	牛乳 せんべい
16 水	揚げの磯だし揚げ (しょうが 草としいたけス-70)	揚げの磯だし 人参 しょうが しいたけ だし 人参 五神豆齋 和風豆齋のみそ汁	牛乳 ぶどう せんべい	牛乳 ビスケット
17 木	和風いり飯 ツキとねの汁 和風いり飯	人参 五神豆齋 しょうが しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳 7ツク せんべい	牛乳 手作り おでん
18 金	酢豚 魚煮 小松菜の中華ス-70 和風いり飯	豚肉 人参 コシノコノワ 五神豆齋 しょうが 小松菜 しょうゆ 和風いり飯	牛乳 おんぎ リンゴ	牛乳 せんべい
19 土	卵とじとね 揚げおでん 和風いり飯	かき 卵 人参 五神豆齋 しょうが しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳 110y110y ホウ乳	牛乳 7ツク
23 水	豚骨のみそ煮 マカロニサラダ ニラス-70	豚骨 しょうゆ マカロニ 人参 しょうゆ ニラ 白菜 豆腐 コシノコノワ	牛乳 一口ゼリー	牛乳 手作り おでん
24 木	蓮根ハンバーグ 和風いり飯 小松菜の中華ス-70	豚汁 人参 五神豆齋 しょうが 蓮根 小松菜 納豆 しょうゆ 和風いり飯	牛乳 カニカマ	牛乳 手作り おでん
25 金	豆腐団子の10分揚げ (しょうが 草としいたけス-70)	揚げ団子 人参 しょうゆ 豆腐 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳 女ホ-ロ-	牛乳 7ツク
26 土	ハヤシ汁 コルスロ	人参 五神豆齋 ス しょうが しょうゆ しょうゆ	牛乳 人参豆 りんご	牛乳 せんべい
28 月	ベリッお汁 ちくわすのみそ汁 和風いり飯	人参 しょうゆ 人参 しょうゆ 人参 しょうゆ 人参 しょうゆ	牛乳 バジカリン	牛乳 ビスケット
29 火	厚焼き卵煮 五目みそ汁 和風いり飯	人参 しょうゆ 五神豆齋 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳 7ツク	牛乳 手作り おでん
30 水	魚のフライ 酢豚物 きのこ汁	魚のフライ 人参 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳 マンゴ バナナ	牛乳 7ツク

9月 食生活だよ!



睡眠は脳と心の栄養

睡眠は人間にとって欠かせない  
いとびみです。  
睡眠時間とろかひとて、活動力の  
エネルギーにしましう。

