

月	火	水	木	金	土
2012年 ぶどうの木保育園 <b>9月の献立</b> ※保育園の行事や食材の都合により、献立を変更することがあります。					1 <b>お弁当会</b>  ミルミル クッキー
3 <b>あわご飯</b> みそ汁（へちま・豆腐） ゴーヤーオムレツ 人参シリシリ ぶどう 【赤】 沖縄豆腐,卵,チーズ,しらす,牛乳 【黄】 胚芽米,あわ,ごま油,はちみつ,黒砂糖 【緑】 人参,ゴウリ,トマト,玉ねぎ,コンコ,人参,柿,ぶどう ゲンキミルク（加工乳） かりんとう	4 <b>あわご飯</b> みそ汁（小松菜・麩） 揚げ魚のみぞれ煮 野菜炒め（ひじき） もも 【赤】 キングクリップ,バナナ,卵,牛乳 【黄】 胚芽米,あわ,麩 【緑】 小松菜,大根,人参,キャベツ,ひじき,桃 ゲンキミルク（加工乳） ホットケーキ	5 <b>ふりかけご飯</b> 魚汁 鶏と冬瓜の煮物 ぶどう 【赤】 たい,若鶏,牛乳 【黄】 胚芽米 【緑】 小松菜,人参,冬瓜,しいたけ,ぶどう ゲンキミルク（加工乳） シュークリーム	6 <b>ご飯（胚芽）</b> みそ汁（からしな・じゃがいも） チーズハンバーグ 春雨サラダ すいか 【赤】 牛ひき肉,卵,ハム,豆腐 【黄】 胚芽米,じゃがいも,春雨 【緑】 からしな,玉ねぎ,きゅうり,乾燥ワカメ,トマト,すいか ゲンキミルク（加工乳） もちもちドーナツ	7 <b>おからパン</b> ポルシチ フルーツサラダ 【赤】 牛ひき肉,卵,クリーム,ヨーグルト,豆乳 【黄】 じゃがいも,バター,さつまいも 【緑】 人参,玉ねぎ,みかん,バナナ,干しぶどう 調整豆乳 焼き芋	8 <b>あわご飯</b> すまし汁（小松菜・しめじ） 親子どんぶり カレー風味のサラダ プチトマト 【赤】 牛乳,鶏肉,卵 【黄】 胚芽米,あわ 【緑】 小松菜,しめじ,人参,玉ねぎ,根菜類,根菜類,もやし,きゅうり,トマト ミルミル たんぱく質
10 <b>あわご飯</b> オクラ入りすまし汁（ワカメ） 生揚げのそぼろ煮 キュウリの和え物（梅） オレンジ 【赤】 豚ひき肉,生揚げ,卵,牛乳 【黄】 胚芽米,あわ,春雨,マヨネーズ 【緑】 オクラ,ワカメ,人参,きゅうり,梅干し,オレンジ ゲンキミルク（加工乳） あんぱん	11 <b>麦ご飯</b> 絹ごしすまし汁（小松菜） サバの味噌煮 赤瓜の煮つけ 梨 【赤】 さば,卵,牛乳 【黄】 胚芽米,おし麦 【緑】 小松菜,しめじ,しょうが,人参,梨 ゲンキミルク（加工乳） カステラ	12 <b>三色ご飯（ほうれん草）</b> コーンスープ さつまいものごま和え もも 【赤】 鶏ひき肉,卵,牛乳,ツナ 【黄】 胚芽米,さつまいも,ごま 【緑】 ほうれん草,コーン,しいたけ,セロリ,もも,人参 ゲンキミルク（加工乳） サンドウィッチ	13 <b>あわご飯</b> 冬瓜の中華スープ 麻婆なす キャベツサラダ 【赤】 鶏ささみ,豚ひき肉,牛乳,卵 【黄】 胚芽米,あわ,バター 【緑】 冬瓜,えのき,シイタケ,なす,人参,しいたけ,キャベツ,みかん ゲンキミルク（加工乳） ドーナツ	14 <b>麦ご飯</b> ベジタブルカレー もずくの酢の物 バナナ 【赤】 豚ひき肉,牛乳 【黄】 胚芽米,おし麦,じゃがいも 【緑】 かぼちゃ,玉ねぎ,トマト,キャベツ,コンコ,沖縄もずく,パイン缶,きゅうり,バナナ ゲンキミルク（加工乳） 蒸しケーキ	15 <b>野菜そば</b> かぼちゃの煮物 チーズ 【赤】 牛乳,豚かた,かまぼこ,チーズ 【黄】 沖縄そば 【緑】 人参,キャベツ,もやし,かぼちゃ みかんジュース ふりかけおにぎり
17 <b>敬老の日&lt;休園&gt;</b> 	18 <b>麦ご飯</b> シーフードカレー ポパイサラダ 【赤】 ブラックペッパー,いかり,卵,牛乳 【黄】 胚芽米,おし麦,じゃがいも,オリーブ油 【緑】 人参,玉ねぎ,コンコ,ほうれん草 ゲンキミルク（加工乳） 米粉カップケーキ	19 <b>あわご飯</b> もずくスープ チキンのケチャップ煮 野菜炒め オレンジ 【赤】 沖縄豆腐,鶏手羽,卵,ヨーグルト 【黄】 胚芽米,あわ,ケーキ 【緑】 沖縄もずく,人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし,ピーマン,オレンジ 飲むヨーグルト 誕生会ケーキ	20 <b>麦ご飯</b> みそ汁（もやし・ワカメ） 揚げ魚のあんかけ じゃがいもの煮物 梨 【赤】 卵,牛乳,ツナ缶 【黄】 胚芽米,おし麦,じゃがいも, 【緑】 もやし,ワカメ,人参,玉ねぎ,梨,沖縄もずく,にら ゲンキミルク（加工乳） もずくピザ	21 <b>トマトスパゲティ</b> すまし汁（小松菜・コーン） ツナサラダ（アボガド） ぶどう 【赤】 豚ひき肉,卵,ツナ缶,豚肉 【黄】 スパゲティ麺,ごま油,胚芽米 【緑】 トマト,玉ねぎ,しめじ,小松菜,コーン,キャベツ,セロリ,アボガド,ぶどう,人参,昆布,柿 麦茶 クファージュシー	22 <b>秋分の日&lt;休園&gt;</b> 
24 <b>あわご飯</b> みそ汁（よう菜・豆腐） 肉じゃが へちまサラダ 梨 【赤】 沖縄豆腐,牛肉,グリーンピース,ツナ缶,牛乳 【黄】 胚芽米,あわ,じゃがいも, 【緑】 よう菜,玉ねぎ,人参,コンコ,コーン,梨 ゲンキミルク（加工乳） くずもち	25 <b>梅入り混ぜご飯</b> みそ汁（油揚げ・麩） パパイヤイリチー にがうりの白和え 柿 【赤】 油揚げ,豚肉,沖縄豆腐,しらす,チーズ, まぐろフレーク,牛乳 【黄】 胚芽米,ごま,焼き麩,食パン 【緑】 梅干し,しそ,こねぎ,人参,ゴウリ,柿 ゲンキミルク（加工乳） じゃこトースト	26 <b>麦ご飯</b> アーサ汁 魚フライタルタルソース ひじき炒め（豚かた） トマト 【赤】 沖縄豆腐,卵,豚肉,牛乳 【黄】 胚芽米,おし麦,やまいも 【緑】 あおさ,玉ねぎ,ひじき,人参,トマト ゲンキミルク（加工乳） かるかん	27 <b>あわご飯</b> そうめん汁 ゴーヤーチャンプルー かぼちゃ含め煮 月見ゼリー 【赤】 沖縄豆腐,豚肉,卵,牛乳 【黄】 胚芽米,あわ,そうめん 【緑】 柿,玉ねぎ,人参,ゴウリ,かぼちゃ ゲンキミルク（加工乳） シューアイス	28 <b>麦ご飯</b> もずく丼 キャベツサラダ ぶどう 【赤】 豚ひき肉,卵,牛乳 【黄】 胚芽米,おし麦 【緑】 沖縄もずく,人参,コンコ,赤ピーマン,キャベツ,キャベツ,コーン,ぶどう ゲンキミルク（加工乳） 紅芋パン	29 <b>まぜご飯</b> オクラ入りすまし汁（ワカメ） ふ炒め ミニゼリー 【赤】 豚肉,さくらえび,卵,チーズ 【黄】 胚芽米,麩 【緑】 ひじき,人参,からしな,ワカメ,もやし,キャベツ,ゼリー 調整豆乳 チーズケーキ