

月	火	水	木	金	土
2016年 ぶどうの木保育園 9月の献立 ※園の行事や食材の都合により、献立を変更する事もあり			1 ご飯 みそ汁(へちま/豆腐) 炒りどり 大根ときゅうりの和え物 パイン 【赤】 沖縄豆腐,鶏肉,豆乳,卵,牛乳 【黄】 精白米,さといも,砂糖 【緑】 へちま,人参,ごぼう,たけのこ,しいたけ さやいんげん,きゅうり,大根,パイン ラックミー * かりんとう・バナナ	2 麦ご飯 スタミナカレー もずく酢 【赤】 豚ひき肉,豚レバー,チーズ 【黄】 精白米,押麦,じゃが芋,砂糖 【緑】 玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,へちま にがうり,沖縄もずく,きゅうり,みかん パンダミルク * クリームパン	3 麦ご飯 すまし汁 もずく丼 ポテトサラダ 【赤】 豚ひき肉,卵 【黄】 精白米,押麦,砂糖,じゃが芋 【緑】 沖縄もずく,にんじん,ピーマン 赤ピーマン,きゅうり 野菜ジュース*ウェハース・バナナ
5 ご飯 みそ汁(キャベツ/ねぎ) 豚肉のしょうが焼 しらすのサラダ ミニゼリー 【赤】 豚肉,しらす,EM牛乳 【黄】 精白米,ライ麦・全粒粉,三温糖 【緑】 キャベツ,ねぎ,玉ねぎ,こまつな コーン,ゼリー,干しぶどう EM牛乳 * メロンパン	6 ご飯 そうめん汁 鮭のごま味噌焼き 野菜炒め パインアップル 【赤】 しろさけ,豚肉,豆乳,きな粉 【黄】 精白米,そうめん,砂糖,ごま油,タピオカ 【緑】 ねぎ,人参,キャベツ,もやし,ひじき パイン パンダミルク * スコーン	7 麦ご飯 みそ汁(じゃがいも/わかめ) トンカツ パパイアイチー すいか 【赤】 豚肉,ツナ缶,煮干し,卵,牛乳 【黄】 精白米,押麦,じゃが芋,ごま,はちみつ 【緑】 わかめ,パパイア,にんじん,にら,すいか パンダミルク * ペンネミート	8 ちりめん寿司 みそ汁(大根/鶏肉) からし菜チャンプルー プチトマト キャンディーチーズ 【赤】 卵,しらす,鶏もも,沖縄豆腐,豚もも 【黄】 精白米,砂糖,ごま 【緑】 にんじん,しそ,大根,こまつな,からしな トマト,バナナ ラックミー * パウンドケーキ	9 麦ご飯 ポークビーンズ きゅうり和え ヨーグルト 【赤】 大豆,豚ひき肉,豚レバー,ヨーグルト 【黄】 精白米,押麦,スパゲティ麺 【緑】 玉ねぎ,にんじん,さやいんげん きゅうり,オクラ パンダミルク * じゃこトースト	10 運動会 
12 ご飯 すまし汁(小松菜/しめじ) チキン照り焼き 大豆サラダ プルーン 【赤】 鶏もも,大豆,脱脂乳,卵,シリアル 【黄】 精白米,砂糖,ごま油,バター 【緑】 こまつな,しめじ,白ねぎ,トマト,ひじき きゅうり,プルーン EM牛乳 * 米粉カップケーキ	13 お弁当会 	14 納豆ごはん かきたま汁 筑前煮 すいか 【赤】 納豆,卵,豚肉 【黄】 精白米,押麦,じゃが芋,三温糖 【緑】 レタス,にんじん,ごぼう,たけのこ さやいんげん,すいか パンダミルク * 揚げいもち	15 ご飯 すまし汁(大根/かいわれ) マーボー豆腐 トマトの和え物 十五夜デザート 【赤】 沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー 【黄】 精白米,砂糖,ごま油 【緑】 大根,玉ねぎ,かいわれ,人参,しいたけ にら,トマト,オクラ,ゼリー,しそ パンダミルク * カステラ	16 ご飯 絹ごしすまし汁 松風焼き 人参シリシリ オレンジ 【赤】 豆腐,鶏ひき肉,鶏レバー,しらす 【黄】 精白米,三温糖,ごま,ごま油 【緑】 オクラ,玉ねぎ,にんじん,ねぎ オレンジ,バナナ パンダミルク * 田芋ロール	17 麦ご飯 みそ汁(冬瓜/ねぎ) 切り干し大根炒め キャベツサラダ 【赤】 豚肉,かまぼこ,卵 【黄】 精白米,押麦,こんにゃく,砂糖,バター 【緑】 とうがん,にんじん,ねぎ,切り干し大根 しいたけ,キャベツ,みかん,バナナ ジョア * 米粉ガトーショコラ
19 敬老の日 	20 麦ご飯 みそ汁(キャベツ/ふ) 親子どんぶり 小松菜とコーンの和え物 青切りみかん 【赤】 鶏肉,卵 【黄】 精白米,押麦,ふ 【緑】 キャベツ,ねぎ,人参,玉ねぎ,ピーマン 白ねぎ,温州みかん,小松菜,コーン パンダミルク * 誕生会ケーキ	21 インディアンスパゲティ すまし汁(しめじ/みつば) きゅうりともやしの和え物 梨 【赤】 豚肉,むきエビ,牛乳,卵,ツナ缶 【黄】 スパゲティ麺,オリーブ油,バター,砂糖 【緑】 玉ねぎ,人参,ピーマン,しめじ,えのき みつ葉,梨,沖縄もずく,きゅうり,もやし パンダミルク * ポテトフライ	22 秋分の日 	23 ご飯 ベジタブルカレー コールスローサラダ 【赤】 豚ひき肉,豚レバー,牛乳 【黄】 精白米,じゃが芋,三温糖 【緑】 かぼちゃ,玉ねぎ,トマト,キャベツ にんじん 豆乳プリン * せんべい	24 野菜そば さつまいものゴマ和え ヨーグルト 【赤】 豚かた,かまぼこ,ヨーグルト 【黄】 沖縄そば,さつまいも,ごま 【緑】 にんじん,キャベツ,もやし さやいんげん ラックミー * スティックケーキ
26 ご飯 なすの味噌汁 肉じゃが キュウリとワカメの和え物 パイン 【赤】 牛肉,グリーンピース,EM牛乳 【黄】 精白米,じゃが芋,三温糖,バター 【緑】 なす,わかめ,ねぎ,玉ねぎ,にんじん きゅうり,レモン汁,パイン EM牛乳 * コーンフレーク	27 あわご飯 みそ汁(しめじ/豆腐) 鯖のみそ煮 ナムル 青切りみかん 【赤】 沖縄豆腐,さば,鶏ささ身,牛乳 【黄】 精白米,ごま油,砂糖 【緑】 ねぎ,しめじ,ほうれんそう,もやし きゅうり,温州みかん パンダミルク * チーズマヨパン	28 芋ご飯 豚汁 ひじき炒め ぶどう 【赤】 豚肉,油揚げ,ツナ缶,鶏肉,グリーンピース 【黄】 精白米,さつまいも,さといも,バター 【緑】 大根,ごぼう,白ねぎ,ひじき,にんじん ねぎ,梨,玉ねぎ,コーン ラックミー * ポーポー	29 ご飯 アーサー入りゆし豆腐 チンジャオロース トマトサラダ バナナ 【赤】 ゆし豆腐,豚肉,牛乳 【黄】 精白米,砂糖,オリーブ油,はちみつ,バター 【緑】 あおさ,玉ねぎ,竹のこ,ピーマン,トマト 赤・黄ピーマン,きゅうり,コーン,バナナ パンダミルク * マフィン	30 ロールパン かぼちゃと豆のシチュー 小松菜の和え物 【赤】 鶏むね,大豆,グリーンピース,クリーム 【黄】 ロールパン,バター,さつまいも 【緑】 かぼちゃ,にんじん,玉ねぎ,こまつな もやし 麦茶 * ゆかりおにぎり	