



9月の献立表

令和8度 タンポポこども園

曜日	日付	献立名	主な食材			おやつ
			黄	赤	緑	
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を作る食品	おもに体の調子を整える食品	
月	14	ご飯 豚肉のカレー揚げ じゃがいものきんぴら もやしのみそ汁	米 油 じゃがいも ごま油	豚肉 ハム わかめ	もやし 人参 ピーマン	牛乳 マカロニみたらし
	28					牛乳 ぶどうゼリー
火	1	他人井 おから さつまい	米 油 さつまいも	卵 豚肉 おから ツナ 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 白菜 大根 葱	牛乳 ミレービスケット
	15					牛乳 さつまいもパイ
水	2	肉みそうどん さつまいもの天ぷら 果物(梨)	うどん さつまいも ごま油	鶏ミンチ	梨 玉ねぎ 人参 コーン缶 生姜 干しいたけ	お茶 わかめおにぎり
	16					お茶 ゆかりおにぎり
	30					お茶 おはぎ
木	3	ご飯 きのこハンバーグ 切り干し大根の梅マヨ和え おふのすまし汁	米 油 お麴	合いびきミンチ	玉ねぎ ほうれん草 胡瓜 しめじ えのき しいたけ 人参 葱 切り干し大根 コーン缶	牛乳 辛けんぴ
	17					牛乳 マーラーカオ
金	4	冷やしうどん 大豆のかき揚げ 果物(梨)	うどん	鶏肉 大豆	梨 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン 葱 干しいたけ	牛乳 いちごジャムパン
	18					牛乳 白パン
月	7	ゆかりご飯 とんかつ さつまいもと胡瓜の酢の物 キャベツのみそ汁	米 ごま 油 さつまいも	豚肉 油揚げ わかめ	キャベツ 胡瓜 人参	牛乳 フルーチェ
火	8	さつまいもご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜ともやしの和え物 豆腐のみそ汁	米 油 さつまいも	豆腐 わかめ 鶏肉	小松菜 もやし 人参 コーン缶 葱	牛乳 うどん
水	9	ご飯 かぼちゃのコロッケ キャベツの胡麻マヨネーズ和え 中華スープ	米 ごま ごま油 油	ちくわ 合いびきミンチ わかめ	かぼちゃ キャベツ 人参 生姜 しいたけ 葱 玉ねぎ 小松菜	牛乳 さつまいも
木	10	ご飯 アジのムニエル 秋野菜の筑前煮 ハムと豆苗のスープ	米 油 さつまいも	あじ 鶏肉 ハム	人参 蓮根 ごぼう 豆苗 まいたけ 生姜	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
	24					牛乳 お月見団子
金	11	カレーライス 即席漬け 果物(バナナ)	米 油 じゃがいも	牛肉 塩昆布	玉ねぎ キャベツ 人参 大根 胡瓜	牛乳 カスタードパン
	25					牛乳 ラスク
誕生会	29	きのこご飯 鶏のから揚げ ツナコーンサラダ さつまいもスープ ミニゼリー	米 油	鶏肉 ベーコン 鶏ミンチ	しめじ えのき しいたけ 人参 生姜 コーン缶 ブロッコリー さつまいも パセリ 玉ねぎ	牛乳 さつまいもと梨のカップケーキ
			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	435kcal 12.6g 9.9g 1.9g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	1.6g 59mg 21mg 4.1g