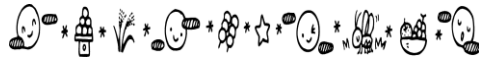




令和2年度

9がつこんだてひょう



綾東こども園

日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(火)	しろみさかなのカレームニエル レタスサラダ すましじる	白身魚 豆腐 ハム	油 ふ 砂糖	人参 玉ねぎ レタス えのき ねぎ コーン きゅうり	おかし 一口ゼリー ぎゅうにゅう	おかし ゼリー 牛乳
2(水)	ぶたにくのしょうがやき ごまあえ ポテトスープ	豚肉 ベーコン	油 砂糖 じゃがいも ごま	玉ねぎ ほうれん草 人参 きゃべつ もやし	カップケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキ 牛乳 人参 ホイップクリーム
3(木)	こうやどうふのたまごとじ ちくわのてんぷら チーズ	高野豆腐 卵 鶏肉 ちくわ チーズ 魚肉ソーセージ	砂糖 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ	ぶどうゼリー バームクーヘン	ぶどうジュース 砂糖 寒天 バームクーヘン
4(金)	かきあげ きゅうりとはるさめのすのもの スープ	鶏肉 わかめ ウインナー	春雨 油 小麦粉	人参 コーン キャベツ 玉ねぎ ねぎ きゅうり	はちみつパン ぎゅうにゅう	食パン マーガリン はちみつ 牛乳
7(月)	カレーライス ツナサラダ パイナップル	豚肉 ハム ツナ	マヨネーズ 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン パイナップル	チューペット おかし	チューペット おかし
8(火)	しろみさかなのさいきょうやき もやしのナムル コーンスープ	鶏肉 卵 白身魚 味噌	砂糖 油 コーンクリーム	玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり もやし	オレンジ せんべい ぎゅうにゅう	オレンジ せんべい 牛乳
9(水)	すきやきふうに はるさめのちゅうかあえ くだもの	牛肉 豆腐 みそ	油 砂糖 春雨	玉ねぎ ねぎ 人参 きゅうり 白菜 果物	<small>さつまいもメープルシロップあえ</small> ぎゅうにゅう	さつまいも メープルシロップ 牛乳
10(木)	さけのしおやき かぼちゃサラダ スープ	鮭 ベーコン 鶏肉	油 かぼちゃ 砂糖 ごま	玉ねぎ きゅうり 人参 ねぎ	フルーツヨーグルト おかし	みかん缶 ヨーグルト おかし パナナ 黄桃缶
11(金)	チキンカツ ひじきのにもの すましじる	鶏肉 大豆 ひじき あげ わかめ	油 砂糖 ふ こんにやく 小麦粉	人参 コーン キャベツ きゅうり ねぎ	ぶどう せんべい ぎゅうにゅう	ぶどう せんべい 牛乳
14(月)	からあげ きゃべつのおこんがあえ みそしる	鶏肉 昆布 みそ 揚げ	砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ ねぎ しめじ	ツナトースト ぎゅうにゅう	食パン ツナ キャベツ マヨネーズ 牛乳
15(火)	しろみさかなのピカタ はるさめサラダ スープ	豚肉 ハム 鶏肉	春雨 油 マヨネーズ 卵	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ もやし	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
16(水)	ぶっかけうどん コロケ ブロッコリー 	合びき肉 あげ かまぼこ	うどん 油 マヨネーズ	ブロッコリー ねぎ	おにぎり おちゃ	米 ゆかり ちりめんじゃこ ごま
17(木)	とうふのまごあげ フレンチサラダ わかめスープ	エビ ちりめん 昆布 鶏ひき肉 豆腐 ベーコン わかめ	ごま油 片栗粉 油 フレンチドレ	人参 きゅうり もやし キャベツ	フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ジュース 寒天 砂糖 サイダー 牛乳
18(金)	てりやきチキン もやしサラダ みそしる	鶏肉 卵 豆腐 みそ 油あげ ハム	片栗粉 油 砂糖 ごまドレ	しょうが もやし 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ	ラスク ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン 砂糖 マーガリン 牛乳
23(水)	まつかぜやき わかめのすのもの すましじる	鶏ひき肉 卵 カニかまぼこ 豆腐 わかめ	パン粉 油 砂糖	玉ねぎ ねぎ 人参 えのき しめじ ねぎ きゅうり コーン	きなこしらたま ぎゅうにゅう	白玉粉 豆腐 砂糖 牛乳
24(木)	さけフライ うめサラダ みそしる	鮭 みそ かまぼこ ベーコン	パン粉 油	切り干し大根 人参 きゅうり ねぎ しめじ カリカリ梅	せんべい なし ぎゅうにゅう	せんべい なし 牛乳
25(金)	たきこみごはん みそ汁 チキンナゲット スパゲッティーサラダ 	かまぼこ みそ 鶏肉 ツナ 豆腐 ハム 油揚げ	油 スパゲッティー	きゅうり ねぎ しめじ 人参 コーン	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	マカロニ きな粉 砂糖 牛乳
28(月)	はっぼうさい あげしゅうまい パナナ	豚肉 海老	油 砂糖	白菜 人参 玉ねぎ しいたけ パナナ	おこのみやき おちゃ	お好み焼粉 キャベツ ウインナー おちゃ
29(火)	ヘルシーミートローフ キャベツのおかかあえ すましじる	合びき肉 かつお節 かまぼこ	油	キャベツ 人参 胡瓜 玉ねぎ しめじ	おかし ぶどう ぎゅうにゅう	おかし ぶどう ぎゅうにゅう
30(水)	おべんとうのひ	  			くだもの せんべい ぎゅうにゅう	パン缶 みかん缶 せんべい 黄桃缶 牛乳

9月日3(木)と9月25日(金)・白ごはんはいりません。コップは持ってきてください。

