



平成28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(木)	とりにくのマーメイドやき カムカムサラダ ポテトスープ	鶏肉 さきいか ベーコン	油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ 切り干し大根 人参 きゅうり もやし パセリ	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
2(金)	すぶた ちゅうかふうサラダ オレンジ	豚肉 ハム	片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ	たけのこ 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ パイン缶 ほうれん草 キャベツ	せんべい ぶどう ぎゅうにゅう	せんべい ぶどう 牛乳
5(月)	マーボー豆腐 わかめとコーンのサラダ チーズ	豚ひき肉 豆腐 わかめ ハム チーズ	油 砂糖	玉ねぎ ねぎ 人参 レタス きゅうり コーン	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳
6(火)	ひじきのいりあげつくね レタスサラダ かきたまじる	鶏ひき肉 卵 カニかまぼこ 豆腐	片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ	ひじき 人参 玉ねぎ しょうが 人参 きゅうり コーン ねぎ	ソーセージ おかし ぎゅうにゅう	魚肉ソーセージ おかし 牛乳
7(水)	やきそば サラダ  スープ	豚肉 ハム ベーコン	やきそば ドレッシング	キャベツ 人参 もやし ピーマン きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ	アメリカンドック ぎゅうにゅう	ホットケーキ粉 卵 ウィナー 牛乳
8(木)	しろみさかなのみそマヨネーズやき ごもくにまめ すましじる	白身魚 みそ 大豆 あげ かまぼこ	マヨネーズ こんにやく	玉ねぎ 人参 ごぼう	だいがくかぼちゃ ぎゅうにゅう	かぼちゃ 油 水あめ ざらめ 黒ゴマ 牛乳
9(金)	スクエアハンバーグ ごまあえ みそしる	合ひき肉 卵 牛乳 ごま 豆腐 わかめ	砂糖 油 パン粉	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ	おかし なし ぎゅうにゅう	おかし なし 牛乳
12(月)	カレーライス(夏野菜) スパゲティーサラダ キウイ	鶏肉 ハム	じゃがいも スパゲティー かぼちゃ	人参 玉ねぎ ピーマン なす きゅうり コーン キウイ	にんじんドーナツ ぎゅうにゅう	ホットケーキ粉 卵 砂糖 人参 牛乳
13(火)	さけのしおやき ようふうきんぴら みそしる	鮭 牛肉 ハム みそ 豆腐 わかめ	油 砂糖 じゃがいも	人参 ごぼう ピーマン きゅうり 玉ねぎ ねぎ	はちみつパン ぎゅうにゅう	食パン はちみつ マーガリン 牛乳
14(水)	とりにくとさといものあまからに わかめとはるさめのあえもの スープ	鶏肉 かまぼこ ベーコン	里芋 油 片栗粉 油 春雨	人参 いんげん キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	マカロニ きなこ 砂糖 牛乳
15(木)	まつかぜやき ひじきのにも すましじる	鶏ひき肉 卵 豚肉 ひじき 豆腐 大豆	パン粉 油 砂糖	玉ねぎ ねぎ 人参	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
16(金)	おたんじょうかい  さつまいもごはん しろみさかなタルタルぞえ サラダ ブロッコリー スープ デザート	ひき肉 卵 ハム ベーコン	じゃがいも ドレッシング 油	玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり レタス もやし ブロッコリー	ケーキ ぎゅうにゅう	ケーキ 牛乳
20(火)	ローストチキン じゃこサラダ みそしる	鶏肉 ちりめんじゃこ みそ わかめ	油 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり ねぎ	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
21(水)	おべんとうのひ				わらびもち ぎゅうにゅう	わらびもち粉 砂糖 きなこ 牛乳
23(金)	さばのたつたあげ ちぐさあえ ごもくじる	鯖 鶏肉	片栗粉 油 砂糖 ごま	しょうが きゃべつ ほうれん草 人参 ごぼう 人参 大根	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
26(月)	からあげ かぼちゃのにも みそしる	鶏肉 卵 豆腐 みそ 油あげ	片栗粉 油 かぼちゃ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ もやし	せんべい なし ぎゅうにゅう	せんべい なし 牛乳
27(火)	さんまのかばやき もやしのごまあえ すましじる	さんま 豆腐 油あげ	片栗粉 油 ふ 砂糖	人参 玉ねぎ えのき ねぎ もやし きゅうり	あげぱん ぎゅうにゅう	ロールパン きなこ 油 砂糖 牛乳
28(水)	ひやしうどん  ちくわのてんぷら バナナ	ハム ちくわ 卵	うどん 天ぷら粉 油	きゅうり ねぎ バナナ	おにぎり おちゃ	米 きざみこんぶ ごま
29(木)	にくだんごのカレーに マカロニサラダ ぶどう	鶏ひき肉 卵 ハム	パン粉 油 片栗粉 マカロニ	玉ねぎ 人参 ピーマン なす パプリカ きゅうり コーン ぶどう	おかし チーズ ぎゅうにゅう	おかし チーズ 牛乳
30(金)	運動会					

材料購入により変更させていただくことがあります。



9月7日(月)と9月28日(水)・お誕生会の日は白ごはんはいりません。コップとお箸は持ってきてください。