南ヶ丘保育園

2016年09月分の献立

					1(木)	2(金)	3(土)
午前					(新月)、玄米ポンセン	玄米ポンセン	玄米ポンセン
昼食					玄米(小豆)、沢庵・梅干し、豆腐の梅みそ田楽、金平ごぼう、じゃがいもの味噌汁、三年番茶	玄米(ハト麦)、沢庵・梅干し、魚の塩麹焼き、モロヘイヤ納豆、冬瓜の味噌汁、三年番茶	高菜御飯、春雨のスープ、煮干し、三年番茶
午後					コーンブレッド、煮干し・昆布、三年番茶	わかめおむすび、大豆・昆布、三年番茶	蒸し焼きいも、三年番茶
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
午前		玄米ポンセン	玄米ポンセン	玄米ポンセン	玄米ポンセン	玄米ポンセン	玄米ポンセン
昼食		玄米、沢庵・梅干し、車麸のラフテー、かぼちゃのサラダ、ごぼうの味噌汁、三年番茶	玄米(麦)、沢庵・梅干し、魚のごま焼き、梅ひじき納豆、玉葱の味噌汁、三年番茶	麻婆茄子丼、中華スープ、干しきびなご、三年番茶	玄米(ハト麦)、沢庵・梅干し、タプロの唐揚げ、きゅうりの酢の物、かぼちゃの味噌汁、三年番茶	玄米(ひえ)、沢庵・梅干し、厚揚げの醤油麹炒め、海藻納豆、きのこの味噌汁、三年番茶	チキンライス風、野菜の塩麹スープ、三年番茶、煮干し
午後		海苔おむすび、煮干し・昆布、三年番茶	蒸し焼きいも、煮干し・昆布、三年番茶	紫蘇ひじきおむすび、大豆・昆布、三年番茶	ココアケーキ、煮干し・昆布、三年番茶	たくあんおむすび、大豆・昆布、三年番茶	蒸し焼きいも、三年番茶
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午前		玄米ポンセン	玄米ポンセン	玄米ポンセン	玄米ポンセン	(満月)、玄米ポンセン	玄米ポンセン
昼食		玄米、沢庵・梅干し、肉じゃが風、マカロニサラダ、なすの味噌汁、三年番茶	玄米(あわ)、沢庵・梅干し、モロヘイヤ納豆、いわし団子汁、三年番茶	きのこライス、人参のマリネ、ミネストローネスープ、干しきびなご、三年番茶	玄米(きび)、沢庵・梅干し、豆腐の炒め煮、切干大根のサラダ、麸の味噌汁、三年番茶	玄米(小豆)、魚の味噌煮、きゅうり納豆、さつま芋の味噌汁、三年番茶	カレーピラフ、野菜のスープ、煮干し、三年番茶
午後		ひじきおむすび、煮干し・昆布、三年番茶	蒸し焼きいも、煮干し・昆布、三年番茶	えのきおむすび、大豆・昆布、三年番茶	お月見団子のあんかけ、乳児:芋のあんかけ、三年番茶	ひよこ豆おむすび、大豆・昆布、三年番茶	蒸し焼きいも、三年番茶
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
午前			玄米ポンセン	玄米ポンセン		玄米ポンセン	玄米ポンセン
昼食		敬老の日	玄米(ひえ)、沢庵・梅干し、マーボー春雨、高菜納豆、じゃがいもの味噌汁、三年番茶	炒り豆腐丼、沢煮椀、干しきびなご、三年番茶	秋分の日	玄米(ハト麦)、沢庵・梅干し、車麸のカツ　練りゴマソース、ニラ納豆、なすの味噌汁、三年番茶	スパゲティーミートソース風、野菜のスープ、煮干し、三年番茶
午後			蒸し焼きいも、煮干し・昆布、三年番茶	紫蘇おむすび、大豆・昆布、三年番茶		海苔おむすび、大豆・昆布、三年番茶	蒸し焼きいも、三年番茶
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
午前		玄米ポンセン	玄米ポンセン	玄米ポンセン	玄米ポンセン	玄米ポンセン	
昼食		玄米、沢庵・梅干し、タプロ南蛮、ひじきのトマト煮、きのこの味噌汁、三年番茶	玄米(ひえ)、沢庵・梅干し、いわしとオートミールのオーブン焼き、切干大根納豆、かぼちゃの味噌汁、三年番茶	玄米、キーマカレー、赤レンズ豆のスープ、干しきびなご、三年番茶	玄米(あわ)、沢庵・梅干し、高野豆腐のカツ、ポテトサラダ、わかめの味噌汁、三年番茶	玄米(きび)、沢庵・梅干し、魚のフライ・タルタルソース、里芋納豆、油揚げの味噌汁、三年番茶	
午後		コーンおむすび、煮干し・昆布、三年番茶	蒸し焼きいも、煮干し・昆布、三年番茶	高菜おむすび、大豆・昆布、三年番茶	かぼちゃケーキ、煮干し・昆布、三年番茶	きのこおむすび、大豆・昆布、三年番茶	