



# 9月 献立表



幼稚園型認定こども園 錦ヶ丘幼稚園

日 曜	献立名	おやつ	食材	MEMO
2 月	*魚の野菜あんかけ *かぼちゃの煮物 *わかめと竹輪のみそ汁	甘酒スコーン	白身魚・竹輪・かつお節・かぼちゃ・たまねぎ・たけのこ・ピーマン・にんじん・レーズン・こねぎ・しいたけ・わかめ・こんぶ・薄力粉・くるみ・片栗粉 など	<b>【旬の名残・旬の走り】</b> 旬が終わる頃、もう一度旬を楽しむことを旬の名残といえます。走りは出始めた旬の食材のこと。この時期でいえば、そろそろ終わりを迎える夏野菜とこれからおいしくなる秋野菜。9月はまさに両方を楽しめる時期です！きゅうりやトマト・枝豆・とうもろこし・おくらなどは旬の名残。秋ナスや里芋・さつまいもが旬の走り。 食材の旬を知って”ツウ” な食べ方をしてみませんか☆
3 火	*手羽元の甘辛旨煮 *おくらの白和え *茄子と茗荷のみそ汁	ヤブサメ卵の手作りプリン	手羽元・豆乳・豆腐・卵・油揚げ・オクラ・なす・にんじん・みょうが・しいたけ・しょうが・こんにやく・そうめん・ねりごま・すりごま など	
4 水	*豚肉のパネソテー *豆のマリネ *ミネストローネ	抹茶パウンドケーキ	豚肉・卵・ウインナー・だいず・ひよこまめ・いんげんまめ・たまねぎ・セロリ・トマト・にんじん・じゃがいも・バター・オリーブ油・マカロニ・パン粉・薄力粉 など	
5 木	*夏野菜オムレツ *枝豆サラダ *みそのっぺい汁	クリームチーズサンド	卵・豆腐・ウインナー・シーチキン・チーズ・クリーム・ズッキーニ・きゅうり・こまつな・えだまめ・トマト・しめじ・なめこ・たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・マヨネーズ・ケチャップ・パン粉・マカロニ など	
6 金	*ブリの利休焼き *もやしのなめたけ和え *さつまいものみそ汁	ワカメおにぎり	ぶり・油揚げ・もやし・えのきたけ・にら・深ねぎ・しょうが・さつまいも・あわもち・おおむぎ・ごま油・ごま など	
7 土	*和風唐揚げワンプレート *青のり汁	無添加おかし	鶏肉・豆腐・ブロッコリー・ミニトマト・サニーレタス・あおのり・しょうが・にんにく・片栗粉・米油・マヨネーズ など	
9 月	*豚肉となすの春雨煮 *フジッリサラダ *豆々スープ	お好み焼き	豚肉・卵・シーチキン・ハム・だいず・ひよこまめ・かつお節・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・なす・コーン・にんじん・もやし・いんげんまめ・オクラ・グリーンピース・青のり・マヨネーズ・フジッリ・はるさめ・長芋など	
10 火	*鶏肉のオレンジ焼き *ひじきの酢の物 *豆乳汁	いなり寿司	豆乳・鶏肉・豆腐・卵・油揚げ・ベーコン・かにかまぼこ・かつお節・たまねぎ・トマト・なめこ・オレンジ・みずな・もやし・ひじき・生姜・にんにく・昆布・はるさめ・ごま など	
11 水	*白身魚の唐揚げ～緑酢かけ *和風ラタトゥイユ *ふのりのみそ汁 *オレンジ	ふかし芋	白身魚・厚揚げ・オレンジ・きゅうり・たまねぎ・なす・だいこん・ホールトマト・キャベツ・ごぼう・パプリカ・もやし・こねぎ・ふのり・さつまいも・じゃがいも・片栗粉・米ぬか油・オリーブ油・ケチャップ など	
12 木	*厚揚げのチーズピカタ *かぼちゃサラダ *トマトとさつま揚げのみそ汁	くるみとチーズのパン	生揚げ・卵・さつま揚げ・チーズ・ハム・粉チーズ・豆乳・かぼちゃ・トマト・たまねぎ・きゅうり・えだまめ・コーン・しそ・あおのり・じゃがいも・マヨネーズ・くるみ・バターなど	
13 金	*お月見スコッチエッグ *もやしとハムの和え物 *わかめスープ	お月見だんご	合びき肉・卵・豆腐・ハム・だいず・豆乳・もやし・たまねぎ・きゅうり・にんじん・わかめ・にんにく・上新粉・ケチャップ・パン粉・黒砂糖・ごま	
14 土	*そうめん流し	ふくれ菓子	8月に大盛り上がりだったそうめん流しを、子ども達とよく話してくださる工事の方々をお招きしてもう一度楽しみます♪	
16 月	▷敬老の日▷			
17 火	*高野豆腐の野菜詰め煮 *ひじきの煮物 *長芋としめじのみそ汁	もちり味噌蒸しパン	絹豆腐・豆腐・にわとり・油揚げ・だいず・かつお節・にんじん・しめじ・たまねぎ・葉ねぎ・ひじき・りしりこんぶ・しょうが・薄力粉・ながいも・こんにやく・アーモンド・ごま油 など	
18 水	*ブリのおろし玉葱だれ *豆々サラダ *高野豆腐のみそ汁	手作りあんパン	ぶり・あずき・ハム・豆乳・ひよこまめ・いんげんまめ・卵・凍り豆腐・オクラ・もやし・たまねぎ・なめこ・わかめ・しょうが・じゃがいも・マカロニ・マヨネーズ・バター・ごま油 など	
19 木	*鶏肉のカレー甘酢 *おからポテトサラダ *あわ入り蒸し野菜スープ	かぼちゃの天ぷら	鶏肉・ハム・おから・ひよこまめ・かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ・セロリ・えのきたけ・にんじん・きゅうり・ひじき・じゃがいも・マヨネーズ・こむぎ・あわもち など	
20 金	*筑前煮 *里芋のみそ汁	おはぎ	豚肉・竹輪・あずき・油揚げ・凍り豆腐・にんじん・たけのこ・ごぼう・深ねぎ・しめじ・えだまめ・しいたけ・さといも・こんにやく など	
21 土	*チンジャオロースー *中華スープ *大学芋	マロン蒸しパン	牛肉・かにかまぼこ・豆乳・ピーマン・筍・たまねぎ・人参・深ねぎ・しいたけ・きくらげ・わかめ・さつまいも・栗・はちみつ・ごま など	
23 月	▷秋分の日▷			
24 火	*チキンハヤシ *フルーツポンチ	黒ごまきなこパン	鶏肉・チーズ・だいず・豆乳・たまねぎ・みかん・バナナ・パイン・にんじん・もも・マッシュルーム・えだまめ・トマト・オリーブ油・ごまなど	
25 水	*白身魚のヨーグルト味噌焼き *青菜のごま和え *牛蒡と春雨のスープ *梨	かぼちゃマフィン	白身魚・竹輪・豆乳・卵・ヨーグルト・なし・こまつな・かぼちゃ・ごぼう・しめじ・にんじん・わかめ・しょうが・薄力粉・はるさめ・バター・くるみ・すりごま など	
26 木	*豚肉の生姜炒め *ベイクドポテト *まいたけのみそ汁	バナナと無添加おかし	豚肉・生揚げ・バナナ・たまねぎ・キャベツ・まいたけ・こねぎ・パセリ・しょうが・じゃがいも・パン粉・オリーブ油 など	
27 金	*きびなごの南蛮漬け *切干大根サラダ *みそのっぺい汁	塩昆布おにぎり	きびなご・豆腐・かまぼこ・たまねぎ・こまつな・にんじん・しめじ・なめこ・切干大根・こねぎ・塩昆布・じゃがいも・あわ・マヨネーズ・おおむぎ・ごま など	
28 土	*焼きそば *野菜スープ	芋かりんとう	豚肉・ベーコン・かつお節・たまねぎ・キャベツ・にんじん・もやし・ピーマン・あおのり・中華めん・芋かりんとう・じゃがいも など	
30 月	*鮭の明太マヨ焼き *じゃが芋と挽肉のケチャップ煮 *切干大根のみそ汁	ツイストパン	生鮭・豚肉・油揚げ・卵・豆乳・たらこ・かぼちゃ・もやし・いんげんまめ・切干大根・トマト・にんにく・わかめ・じゃがいも・強力粉・バター・マヨネーズ・ケチャップ・オリーブ油 など	

検索 : 鹿児島 南州農場