

## 9月 献立表 幼児食

2023年 9月

和光幼児園

日付	献立名		日付	献立名	
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)		昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)
1 金	ごはん 魚の香味焼き キャベツとしめじのソテー 相性汁 ぶどう	○ゼリー ◎かき氷	15 金	ごはん 鶏のさっぱり煮 ペイクドじゃが 春雨スープ プチトマト	○粉ふきいも ◎牛乳 (昼おやつ) ◎せんべい
2 土	ロールパン お豆のシチュー なすのソテー バナナ	○ビスコ ◎牛乳 (昼おやつ) ◎せんべい	19 火	ごはん ほうれん草カレー ゆで卵 フルーツヨーグルト	○ふかし芋 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎あべかわマカロニ
4 月	ごはん ピーマンの細切り炒め スパゲッティサラダ 味噌汁 チーズ	○ビスケット ◎ヨーグルト	20 水	ごはん 中華丼 焼きビーフン バナナ	○にんじんスティック ◎牛乳 (昼おやつ) ◎お好み焼き
5 火	ごはん 魚のパン粉焼き ひじきのサラダ 野菜スープ 枝豆	○きゅうりスティック ◎牛乳 (昼おやつ) ◎なし	21 木	ごはん 五目卵焼き キャベツのゆかり和え すまし汁 プチトマト	○みかん缶詰 ◎オレンジジュース ◎クッキー
6 水	ごはん 夏野菜カレー マカロニサラダ バナナ	○ゼリー ◎牛乳 (昼おやつ) ◎昆布 ◎カルシウムウエハース	22 金	きのこごはん エビフライ きゅうりの塩昆布和え ひよこ豆のスープ オレンジ	○ビスコ ◎牛乳 (昼おやつ) ◎りんごのカップケーキ
7 木	ごはん オープンオムレツ 切り干し大根とひじきの炒め煮 わかめの味噌汁 ぶどう	○みかん缶詰 ◎牛乳もち	25 月	ごはん 魚の煮付け スパゲッティサラダ コンソメスープ チーズ	○粉ふきいも ◎牛乳 (昼おやつ) ◎かりんとう
8 金	ごはん 肉豆腐 もやしときゅうりのサラダ スープ プチトマト	○粉ふきいも ◎牛乳 (昼おやつ) ◎うずまきあんこパイ	26 火	ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 白菜のおかか和え 野菜スープ ぶどう	○きゅうりスティック ◎牛乳 (昼おやつ) ◎ラスク
9 土	コッペパン 豆腐のミートグラタン 彩りサラダ バナナ	○ビスコ ◎牛乳 (昼おやつ) ◎せんべい	27 水	ごはん 魚のムニエル ほうれん草のきのこ炒め 具だくさん味噌汁 枝豆	○ふかし芋 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎煮干し ◎カルシウムウエハース
11 月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きんぴら炒め 味噌汁 チーズ	○ふかし芋 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎プリン	28 木	ごはん ポテトベーコンオムレツ 小松菜コールスローサラダ すまし汁 バナナ	○にんじんスティック ◎牛乳 (昼おやつ) ◎きな粉ビーンズ
12 火	ごはん 親子丼 もやしとニラ玉の炒め煮 バナナ	○ゼリー ◎牛乳 (昼おやつ) ◎蒸しパン	29 金	ごはん さばの焼きおろし煮 れんこんのマリネ きのこ味噌汁 枝豆	○みかん缶詰 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎白玉だんご
13 水	ごはん もくもぐバーグ さっぱりポテトサラダ コンソメスープ ぶどう	○にんじんスティック ◎牛乳 (昼おやつ) ◎煮干し ◎カルシウムウエハース	30 土	コッペパン 和風ツナスパゲティー コンソメスープ バナナ	○ビスコ ◎牛乳 (昼おやつ) ◎せんべい
14 木	ごはん 白身魚の竜田揚げ きゅうりとみかんの酢の物 すまし汁 枝豆	○みかん缶詰 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎アメリカンドッグ			

