

# おいしいへやから 令和3年度9月号

# うきは幸輪保育園



日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料	
1	水	おさつてボン	雑穀入り玄米ごはん キャベツの味噌汁 ししゃも(未:ホキ)の南蛮漬け 炒り豆腐	ジャージャーうどん	玄米 十六穀米 鰹昆布だし キャベツ しめじ わかめ ししゃも ホキ 玉ねぎ ビーマン パプリカ 木綿豆腐 干し椎茸 人参 うどん麺 鶏肉	
2	木	手作り麩菓子	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 厚揚げの納豆焼き 小松菜ののり和え	白玉ぜんざい 昆布(未:いりこ)	玄米 鰹昆布だし 南瓜 わかめ 玉ねぎ 厚揚げ ナチュラルチーズ 納豆 小松菜 もやし 人参 もみり 白玉粉 絹ごし豆腐 小豆 昆布	
3	金	棒チーズ	玄米ごはん 麩の味噌汁 揚げ魚のきのこあんかけ オクラの塩昆布和え	ミルクココアくずもち クラッカー	玄米 鰹昆布だし 麩 玉ねぎ 人参 ホキ しいたけ えのき しめじ オクラ きゅうり トマト 梅干し 塩昆布 牛乳 ココア クラッカー	
4	土	クラッカー	塩麹トマトピラフ 野菜スープ 豆腐のグラタン パナナ	牛乳 せんべい	玄米 トマト 塩麹 パセリ 鰹昆布だし 人参 キャベツ 木綿豆腐 鶏肉 さつま芋 牛乳 バター ナチュラルチーズ 雪の宿 パナナ	
6	月	いりこ	玄米ごはん さつま芋の味噌汁 魚の梅味噌焼き おかかピーマン	ミルクココア 小松菜ケーキ	玄米 鰹昆布だし さつま芋 えのき 玉ねぎ ホキ 梅干し ビーマン 人参 厚揚げ いりこま かつお節 脱脂粉乳 ココア バター 小松菜	
7	火	クラッカー	玄米ごはん 茄子と豆腐の味噌汁 ちくわの磯辺揚げ わかめときゅうりの梅おかか和え	フルーツゼリー ビスケット	玄米 鰹昆布だし なす 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 ちくわ てんぷら粉 わかめ きゅうり もやし パイン缶 桃缶 みかん缶 マリービスケット	
8	水	ビスケット	雑穀入り玄米ごはん 切干大根の味噌汁 魚のきのこチーズ焼き キャベツの和え物	さつま芋ごはんのおにぎり	玄米 十六穀米 鰹昆布だし 切干大根 人参 玉ねぎ わかめ ホキ 椎茸 えのき ナチュラルチーズ キャベツ もやし いりこま さつま芋	
9	木	赤ちゃん せんべい	玄米ごはん かつおだしの中華スープ カレーマーボー豆腐 納豆和え	ミルクココア 梨	玄米 鰹昆布だし えのき 春雨 人参 豚肉 木綿豆腐 干し椎茸 深葱 納豆 キャベツ わかめ サラダチーズ いりこま 脱脂粉乳 ココア 梨	
10	金	牛乳 ふかし芋	玄米ごはん きのこの澄まし汁 魚の味噌煮 大豆の五目煮	あべかわマカロニ いりこ	玄米 鰹昆布だし えのき 椎茸 わかめ ホキ 大豆 しらたき 蓮根 人参 玉ねぎ 小葱 生姜 マカロニ きな粉 いりこ	
11	土	おさつてボン	人参玄米ごはん 豚汁 南瓜の天ぷら 金時豆の煮豆	牛乳 ビスケット	玄米 人参 しらす 鰹昆布だし 豚肉 木綿豆腐 大根 里芋 深葱 南瓜 てんぷら粉 金時豆 牛乳 マリービスケット	
13	月	クラッカー	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 厚揚げと里芋のごま味噌煮 寒天入り酢の物	飲むヨーグルト さつま芋の素揚げ	玄米 鰹昆布だし 南瓜 玉ねぎ わかめ 厚揚げ 里芋 人参 いんげん 鶏肉 練りごま きゅうり トマト 寒天 ヨーグルト 牛乳 さつま芋	
14	火	棒チーズ	玄米ごはん わかめの味噌汁 高野豆腐とひじきの煮物 焼き野菜の塩昆布和え	杏仁豆腐 いりこ	玄米 鰹昆布だし わかめ キャベツ 玉ねぎ 高野豆腐 ひじき 人参 いんげん なす 南瓜 牛乳 みかん缶 パイン缶 干しぶどう いりこ	
15	水	バナナ	秋の炊き込みご飯 澄まし汁 鶏もも肉のパン粉焼き 秋野菜と厚揚げの押し麦サラダ	牛乳 豆乳ケーキモンブラン風	玄米 鰹昆布だし ごぼう 油揚げ さつま芋 木綿豆腐 わかめ 玉ねぎ 人参 鶏肉 塩麹 パン粉 蓮根 南瓜 厚揚げ 牛乳 生クリーム 栗	
16	木	せんべい	玄米ごはん 豆腐の味噌汁 カレー肉かぼちゃ 小松菜ともやしのごまだれ	オレンジ 棒チーズ	玄米 鰹昆布だし 木綿豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ 豚肉 南瓜 小松菜 小葱 いんげん もやし 練りごま ネーブル 棒チーズ	
17	金	ビスケット	玄米ごはん 具だくさんの味噌汁 ホキの揚げ煮 納豆和え	のり入り梅おにぎり	玄米 鰹昆布だし さつま芋 人参 南瓜 しめじ いんげん ホキ 納豆 もやし もみり オクラ わかめ いりこま 梅干し	
18	土	クラッカー	きのこの和風スパゲティ キャベツスープ レタスとトマトの和風サラダ 棒チーズ	ぶどうゼリー 乾パン(未:ビスケット)	パスタ麺 しめじ 椎茸 人参 ほうれん草 バター 鰹昆布だし 鶏肉 じゃが芋 トマト 棒チーズ ぶどうジュース 乾パン マリービスケット	
20	月	敬老の日				
21	火	いりこ	白ごはん きのこの味噌汁 鮭の醤油麹焼き わかめの酢の物	ミルクココア さつま芋蒸しパン	白米 鰹昆布だし しめじ えのき 厚揚げ わかめ 人参 鮭 醤油麹 きゅうり トマト レタス 脱脂粉乳 ココア 薄力粉 さつま芋	
22	水	手作り麩菓子	ロールパン 鶏肉のカレースープ バナナ	おはぎ 昆布(未:いりこ)	ロールパン 鰹昆布だし 鶏肉 玉ねぎ 人参 深葱 カレールー パナナ 白米 もち米 小豆 昆布 いりこ	
23	木	秋分の日				
24	金	せんべい	玄米ごはん 五目味噌汁 照り焼き豆腐ハンバーグ れんこんとひじきの炒め煮	梨 棒チーズ	玄米 鰹昆布だし もやし 人参 大根 しらたき 深葱 鶏肉 木綿豆腐 小葱 ひじき ごぼう 蓮根 油揚げ 梨 棒チーズ	
25	土	クラッカー	鮭わかめごはん だんご汁 かぼちゃのチーズ焼き たたき胡瓜の浅漬け	牛乳 せんべい	玄米 わかめ 鮭 鰹昆布だし 人参 さつま芋 玉ねぎ 薄力粉 南瓜 ナチュラルチーズ きゅうり レモン いりこま 牛乳 きな粉餅せんべい	
27	月	バナナ	玄米ごはん 茄子の味噌汁 鶏肉のグリルきのこ甘酢あんかけ きゅうりの梅醤油漬	チーズ焼きおにぎり	玄米 鰹昆布だし なす 玉ねぎ 水菜 厚揚げ 鶏肉 えのき しめじ エリンギ 小葱 パプリカ きゅうり ゆかり ナチュラルチーズ	
28	火	牛乳 ビスケット	玄米ごはん じゃが芋の味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 夏野菜の焼き浸し	オレンジゼリー 昆布(未:クラッカー)	玄米 鰹昆布だし じゃが芋 玉ねぎ わかめ 高野豆腐 南瓜 椎茸 しめじ いんげん みかん缶 オレンジジュース 昆布 クラッカー	
29	水	棒チーズ	雑穀入り玄米ごはん 里芋の味噌汁 ししゃも(未:ホキ) しいたけと昆布の煮物	塩麹カレーピラフ	玄米 十六穀米 鰹昆布だし 里芋 人参 キャベツ 小葱 ししゃも ホキ 干し椎茸 油揚げ 梅干し 玉ねぎ カレー粉 アスパラガス 塩麹	
30	木	いりこ	玄米ごはん キャベツともやしの味噌汁 肉団子のすき焼き煮 揚げナスの中華浸し	フルーツヨーグルト ビスケット	玄米 鰹昆布だし キャベツ もやし 人参 油揚げ 鶏肉 深葱 白菜 木綿豆腐 しめじ 舞茸 なす オクラ ヨーグルト マリービスケット	

※2日(木)のおやつ「白玉ぜんざい」…未満児さんは「白玉」→「さつま芋」です。

※未…にじ、そら、ひかりぐみ