

# 9月の南犬立

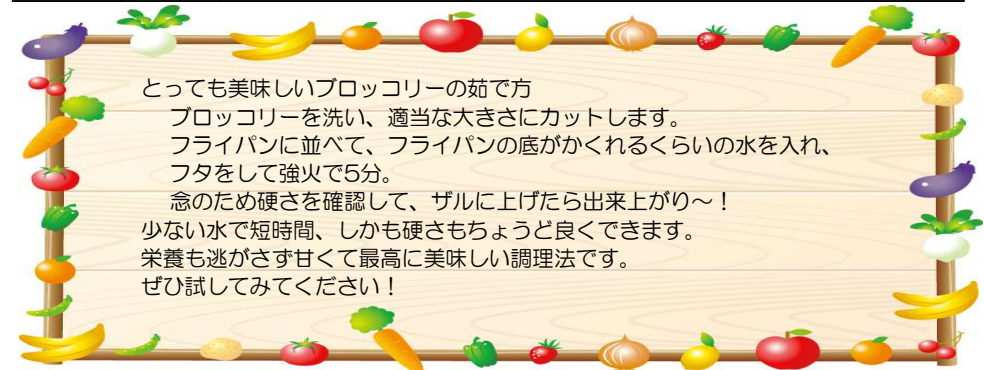
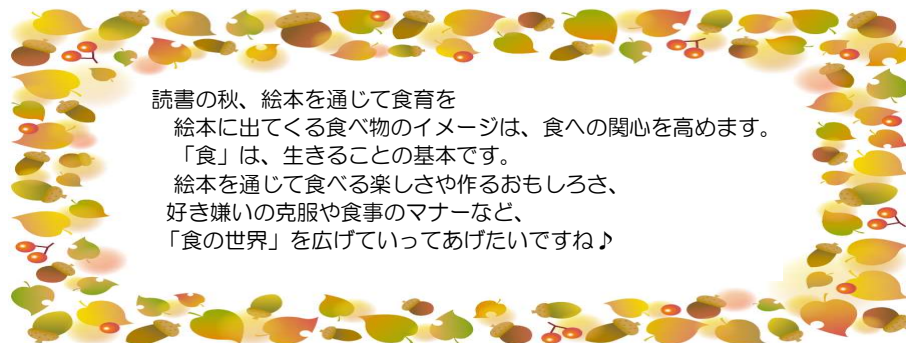
令和 3年



たまプラーザ・ベビーリー乳幼児室

日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材
1	水	こんだて	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 オレンジ ココア蒸しケーキ 牛乳	鶏むね肉 マヨネーズ パン粉 粉チーズ 切干大根 人参 小松菜 油揚げ じゃがいも 玉葱
		おやつ	ココア蒸しケーキ 牛乳	ホットケーキミックス バター 卵 砂糖 牛乳 ココア
2	木	こんだて	中華丼 ナムル コーン卵スープ バナナ	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし カニカマ 小松菜 もやし 人参 コーンクリーム缶 卵
		おやつ	ヨーグルトムース 麦茶	ヨーグルト 生クリーム 砂糖 ゼラチン
3	金	こんだて	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き スティックサラダ すまし汁 バナナ	鮭 キャベツ 玉葱 人参 しめじ もやし バター みそ 人参 きゅうり マヨネーズ 豆腐 わかめ
		おやつ	揚げパン 牛乳	ロールパン きな粉 砂糖
4	土	こんだて	ごはん 高野豆腐の卵とじ みそ汁 オレンジ	高野豆腐 人参 しめじ いんげん 鶏肉 卵 油揚げ 玉葱
		おやつ	あげせんべい 牛乳	
6	月	こんだて	ごはん 鶏の酢煮 キャベツの甘酢和え みそ汁 りんご	鶏肉 大根 人参 キャベツ えのき なめこ 長葱
		おやつ	ウインナーパイ ブルーベリー牛乳	パイ生地 ウインナー
7	火	こんだて	カレーうどん 小魚大豆 オレンジ	うどん 豚肉 じゃが芋 長葱 人参 しめじ 大豆 しらす いんげん 白いりごま
		おやつ	おはぎ 牛乳	もち米 きな粉 砂糖

日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材
8	水	こんだて	パン ポークビーンズ マカロニサラダ スープ りんご	ロールパン 豚肉 大豆水煮 玉葱 人参 ピーマン トマト 缶 ケチャップ マカロニ ハム きゅうり 人参 マヨネーズ わかめ 小葱
		おやつ	ひじき豆ごはん 牛乳	ごはん ひじき 大豆水煮 人参
9	木	こんだて	ごはん ほうれん草納豆 松風焼き ゆでブロッコリー すまし汁 バナナ	ひきわり納豆 ほうれん草 かつおぶし 鶏ひき肉 玉葱 人参 みそ 卵 パン粉 白いりごま ブロッコリー 豆腐 わかめ
		おやつ	サンドイッチ 牛乳	食パン ジャム
10	金	こんだて	ごはん さんまのかば焼き 五色和え 味噌汁 梨	さんま 小麦粉 小松菜 人参 しめじ もやし コーン かつお節 南瓜 玉葱
		おやつ	コーンラーメン 牛乳	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 コーン缶
11	土	こんだて	スパゲティ ミートソース ブロッコリーのサラダ スープ りんご	スパゲティ 豚ひき肉 玉葱 人参 しめじ 小麦粉 トマト缶 ブロッコリー しらす マヨネーズ 白すりごま えのき わかめ
		おやつ	カステラ 牛乳	
13	月	こんだて	キーマカレー 春雨の酢の物 スープ オレンジ	豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン トマト 春雨 きゅうり みかん缶 長葱 豆腐
		おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖
14	火	こんだて	ごはん 豆腐ハンバーグ ツナサラダ すまし汁 梨	豚ひき肉 玉葱 木綿豆腐 片栗粉 パン粉 みそ ツナ キャベツ きゅうり 人参 玉葱 ほうれん草
		おやつ	ココアゼリー 鉄カルウエハース 牛乳	ココア 砂糖 寒天 牛乳



日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材	
15	水	こんだて	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 オレンジ	鶏むね肉 マヨネーズ パン粉 粉チーズ 切干大根 人参 小松菜 油揚げ じゃがいも 玉葱	
		おやつ	ココア蒸しケーキ 牛乳	ホットケーキミックス バター 卵 砂糖 牛乳 ココア	
16	木	こんだて	中華丼 ナムル コーン卵スープ バナナ	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし カニカマ 小松菜 もやし 人参 コーンクリーム缶 卵	
		おやつ	ヨーグルトムース 麦茶	ヨーグルト 生クリーム 砂糖 ゼラチン	
17	金	こんだて	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き スティックサラダ すまし汁 バナナ	鮭 キャベツ 玉葱 人参 しめじ もやし バター みそ 人参 きゅうり マヨネーズ 豆腐 わかめ	
		おやつ	揚げパン 牛乳	ロールパン きな粉 砂糖	
18	土	こんだて	ごはん 高野豆腐の卵とじ みそ汁 オレンジ	高野豆腐 人参 しめじ いんげん 鶏肉 卵 油揚げ 玉葱	
		おやつ	あげせんべい 牛乳		
20	月	こんだて	敬老の日		
		おやつ			
21	火	こんだて	カレーうどん 小魚大豆 オレンジ	うどん 豚肉 じゃが芋 長葱 人参 しめじ 大豆 しらす いんげん 白いりごま	
		おやつ	おはぎ 牛乳	もち米 きな粉 砂糖	
22	水	こんだて	パン ポークビーンズ マカロニサラダ スープ りんご	ロールパン 豚肉 大豆水煮 玉葱 人参 ピーマン トマト 缶ケチャップ マカロニ ハム きゅうり 人参 マヨネーズ わかめ 小葱	
		おやつ	ひじき豆ごはん 牛乳	ごはん ひじき 大豆水煮 人参	

日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材	
23	木	こんだて	秋分の日		
		おやつ			
24	金	こんだて	ごはん さんまのかば焼き 五色和え 味噌汁 梨	さんま 小麦粉 小松菜 人参 しめじ もやし コーン かつお節 南瓜 玉葱	
		おやつ	パースデーケーキ 牛乳	ホットケーキミックス バター 卵 砂糖 フルーツ 生クリーム	
25	土	こんだて	スパゲティ ミートソース ブロッコリーのサラダ スープ りんご	スパゲティ 豚ひき肉 玉葱 人参 しめじ 小麦粉 トマト缶 ブロッコリー しらす マヨネーズ 白すりごま えのき わかめ	
		おやつ	カステラ 牛乳		
27	月	こんだて	キーマカレー 春雨の酢の物 スープ オレンジ	豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン トマト 春雨 きゅうり みかん缶 長葱 豆腐	
		おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖	
28	火	こんだて	ごはん 豆腐ハンバーグ ツナサラダ すまし汁 梨	豚ひき肉 玉葱 木綿豆腐 片栗粉 パン粉 みそ ツナ キャベツ きゅうり 人参 玉葱 ほうれん草	
		おやつ	ココアゼリー 鉄カルウエハース 牛乳	ココア 砂糖 寒天 牛乳	
29	水	こんだて	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 オレンジ	鶏むね肉 マヨネーズ パン粉 粉チーズ 切干大根 人参 小松菜 油揚げ じゃがいも 玉葱	
		おやつ	ココア蒸しケーキ 牛乳	ホットケーキミックス バター 卵 砂糖 牛乳 ココア	
30	木	こんだて	中華丼 ナムル コーン卵スープ バナナ	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし カニカマ 小松菜 もやし 人参 コーンクリーム缶 卵	
		おやつ	ヨーグルトムース 麦茶	ヨーグルト 生クリーム 砂糖 ゼラチン	