

# 前期食

# 9月の献立表

風の子保育園

		おひる	材 料
13	月	大根のやわらか煮	大根、人参、かつお節
27		スープ(なす)	なす、昆布
14	火	豆腐の野菜あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ、かつお節、片栗粉
28		スープ(じゃが芋)	じゃが芋、昆布
1 15 29	水	野菜のやわらか煮	きゃべつ、人参、玉ねぎ、かつお節
		スープ(ほうれん草)	ほうれん草、昆布
2 16 30	木	じゃが芋のトロトロ煮	じゃが芋、人参、かつお節
		スープ(きゃべつ、玉ねぎ)	きゃべつ、玉ねぎ、昆布
3	金	白身魚のトロトロ煮	白身魚、かつお節、片栗粉
17		スープ(ブロッコリー)	ブロッコリー、昆布
4	土	野菜のやわらか煮	大根、人参、玉ねぎ、かつお節
18		スープ(じゃが芋、玉ねぎ)	じゃが芋、玉ねぎ、昆布
6	月	白菜のやわらか煮	白菜、かつお節、片栗粉
		スープ(さつま芋、玉ねぎ)	さつま芋、昆布
7	火	豆腐のくず煮	豆腐、人参、玉ねぎ、かつお節、片栗粉
21		スープ(かぶ)	かぶ、昆布
8	水	じゃが芋のつぶし煮	じゃが芋、かつお節
22		スープ(人参)	人参、昆布
9	木	人参のやわらか煮	人参、かつお節
		スープ(大根)	大根、昆布
10	金	白身魚と野菜煮	白身魚、人参、きゃべつ、かつお節、
24		スープ(豆腐)	豆腐、昆布
11	土	お芋のやわらか煮	じゃが芋、さつま芋、かつお節
25		スープ(きゃべつ、人参)	きゃべつ、人参、昆布