

2022年 9月 献立表【幼児食】

ひかりとたねの保育園

日付	曜日	朝おやつ		主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	午後おやつ	
		乳児	幼児								
1	木	牛乳		ひじきおにぎり (米、ツナ缶、ひじき、油揚げ、しょう油、砂糖、みりん、のり)		もやしソテー (もやし、ハム、小松菜、にんにく、鶏ガラ、塩、油)	豚汁 (豚肩肉、さつまいも、にんじん、玉ねぎ、切干大根、しょうが、みそ)		グレープフルーツ	カルピスレモンヨーグルト、せんべい、麦茶 (ヨーグルト、みかん缶、黄桃缶、カルピス、レモン汁、砂糖)(しょうゆせんべい)	
2	金	牛乳		ごはん (米、押麦)	鶏肉のチーズピカタ (鶏むね肉、酒、コンソメ、小麦粉、粉チーズ、卵、油、ケチャップ)	かぼちゃの煮物 (かぼちゃ、レーズン、しょう油、砂糖)	ほうれん草のサラダ (ほうれん草、玉ねぎ、桜えび、マヨネーズ、スキムミルク)	スープ (キャベツ、にんじん、鶏がら、しょう油)		カレーパン、牛乳	
3	土	牛乳	牛乳	サラダうどん (うどん、豚肩ロース肉、赤・黄パプリカ、レタス、めんつゆ、マヨネーズ、酒)				かぶのポタージュ (かぶ、かぶの葉、コーン缶、豆乳、鶏がら、パセリ粉)	バナナ	たぬきおにぎり、麦茶 (米、揚げ玉、青のり、小ねぎ、めんつゆ、ごま油、のり)	
5	月	牛乳		ごはん (米、押麦)	さばのトマト焼き (さば、酒、片栗粉、油、ケチャップ、トマトジュース、砂糖、しょう油、みりん、しょうが、にんにく、白ごま)	エリンギのソテー (エリンギ、玉ねぎ、いんげん、コンソメ、バター)	ポテトサラダ (じゃが芋、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	すまし汁 (とろろ昆布、木綿豆腐、しょう油、塩)		和風スイートポテト、牛乳 (さつまいも、バター、生クリーム、練乳、みりん、しょう油、黒ごま)	
6	火	牛乳		ごはん (米、押麦)	酢豚風 (豚肩肉、にんじん、玉ねぎ、黄パプリカ、きくらげ、黒酢、しょう油、砂糖、みりん、酒、片栗粉)	水菜のチヂミ (水菜、ツナ缶、小麦粉、片栗粉、鶏がら、砂糖、ごま油)	切干大根の和え物 (切干大根、もやし、しょう油、砂糖)	みそ汁 (ごぼう、まいたけ、みそ)		チーズブレッド、牛乳	
7	水	プルーン 牛乳	プルーン 牛乳	ごはん (米、押麦)	かれのいの野菜あんかけ (かれい、酒、片栗粉、油、玉ねぎ、赤ピーマン、鶏がら、しょう油、砂糖)	なすの焼きびたし (なす、片栗粉、油、小ねぎ、しょう油、みりん、しょうが)	マカロニサラダ (マカロニ、ハム、キャベツ、マヨネーズ、スキムミルク、塩)	スープ (コーン缶、わかめ、鶏がら)		ビビンバ風混ぜごはん、麦茶 (米、牛蒡ひき肉、小松菜、にんじん、大豆もやし、にんにく、しょうが、中華あん、しょう油、みりん、砂糖)	
8	木	麦茶		じゃこごはん (米、ちりめんじゃこ、油揚げ、いんげん、しょう油、砂糖、みりん)	チキンカツ (鶏ささみ、酢、酒、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース)	さつまいものバターソテー (さつまいも、塩、バター)	コールスローサラダ (キャベツ、にんじん、コーン缶、塩、砂糖、レモン汁、オリーブ油)	みそ汁 (ひじき、大根、みそ)	梨	かぼちゃのチーズケーキ、牛乳 (かぼちゃ、クリームチーズ、砂糖、卵、小麦粉、牛乳、メープルシロップ)	
9	金	牛乳		栗ときのこのごはん (米、栗の甘露煮、えのき、しめじ、しょう油、塩、黒ごま)	お月見つくね (はんぺん、鶏ひき肉、玉ねぎ、うずらの卵、鶏がら、砂糖、片栗粉)	揚げだしもどき (がんもどき、大根、しょうが、しょう油、砂糖、片栗粉)	もやしの梅マヨサラダ (もやし、小松菜、にんじん、梅干し、ゆかりふりかけ、マヨネーズ、しょう油)	みそ汁 (まり麩、水菜、みそ)		うさぎパン、牛乳	
10	土	牛乳	牛乳	さけチャーハン (米、さけフレーク、にんじん、ねぎ、にんにく、しょう油、鶏がら、ごま油)			きゅうりの昆布漬け (きゅうり、昆布茶、塩昆布)	レモン風味スープ (じゃが芋、キャベツ、コンソメ、レモン汁、パセリ粉)		パンケーキ、牛乳 (小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、絹豆腐、おから、牛乳、油、バナナ、練乳、いちごジャム、メープルシロップ)	
12	月	ウエハース 牛乳	ウエハース 牛乳	ごはん (米、押麦)	かじきのソテークリームソースがけ (かじき、酒、小麦粉、オリーブ油、玉ねぎ、シチューールウ、豆乳、コンソメ)	ごぼうのきんぴら煮 (ごぼう、にんじん、切干大根、しょう油、砂糖、油、白ごま)	ブロッコリーのチーズ和え (ブロッコリー、コーン缶、粉チーズ)	すまし汁 (えのき、小ねぎ、しょう油、塩)		鶏だしそうめん、麦茶 (そうめん、鶏ささみ、水菜、鶏がら、めんつゆ、にんにく)	
13	火	牛乳		ごはん (米、押麦)	高野豆腐の角煮風 (高野豆腐、豚肩ロース肉、しょうが、酒、しょう油、砂糖、みりん)	かぶの中華あん (かぶ、にんじん、かぶの葉、鶏がら、オイスターソース、砂糖、片栗粉)	小松菜のサラダ (小松菜、ツナ缶、かつお節、しょう油、酢、砂糖、マヨネーズ)	みそ汁 (里芋、白菜、みそ)		抹茶ブレッド、牛乳	
14	水	牛乳	牛乳	あんかけ焼きそば (中華めん、えび、キャベツ、にんじん、もやし、きくらげ、しょうが、鶏がら、しょう油、砂糖、塩、ごま油、片栗粉)				すまし汁 (なす、ほうれん草、しょう油、塩)	柿	五平餅、麦茶 (米、みそ、砂糖、しょうが、酒、しょう油、白ごま)	
15	木	牛乳		ハヤシライス (米、豚肩肉、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ハヤシルウ、ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、スキムミルク、しょう油、砂糖)			茹でカリフラワー (カリフラワー、塩)		ぶどうゼリー (ぶどうジュース、プルーン、寒天粉、砂糖)	みそラーメン、麦茶 (中華麺、コーン缶、ねぎ、しょうが、にんにく、みそ、鶏がら、しょう油、砂糖)	
16	金	牛乳		ごはん (米、押麦)	牛肉の甘辛炒め (牛肩肉、赤・黄パプリカ、チンゲン菜、酒、にんにく、しょう油、みりん、砂糖、片栗粉、油)	厚揚げ焼き (厚揚げ、しょう油、みりん、酒、中濃ソース、かつお節)	中華風和え物 (春雨、もやし、にんじん、酢、砂糖、しょう油、ごま油)	オニオンスープ (玉ねぎ、コンソメ、パセリ粉、クルトン、バター)		ツナサラダパン、牛乳	
17	土	牛乳	牛乳	二種のトースト (食パン、ウインナー、ピーマン、玉ねぎ、ケチャップ、バジル粉、ピザ用チーズ)(食パン、ちりめんじゃこ、白ごま、青のり、マヨネーズ、バター)				コーンスープ (コーン缶、クリームコーン缶、カリフラワー、牛乳、コンソメ)	りんご	いなり寿司風ごはん、麦茶 (米、油揚げ、にんじん、すし酢、しょう油、砂糖、塩)	
19	月	敬老の日									
20	火	バナナ 牛乳	バナナ 牛乳	ごはん (米、押麦)	鶏手羽先の塩焼き (鶏手羽先、にんにく、酒、塩、昆布茶)	なすと豚ばらのみそ炒め (豚ばら肉、なす、玉ねぎ、しょうが、みそ、砂糖、しょう油、酒、片栗粉)	かぶとカリフラワーのキャロットドレッシングサラダ (かぶ、カリフラワー、かぶの葉、にんじん、オレンジジュース、レモン汁、砂糖、塩)	スープ (豆苗、きくらげ、鶏がら)		とろろわかめうどん、麦茶 (うどん、とろろ昆布、わかめ、ねぎ、めんつゆ、しょう油、みりん)	
21	水	牛乳		ごはん (米、押麦)	あじの南蛮漬け (あじ、酒、片栗粉、油、にんじん、玉ねぎ、しょう油、砂糖、酢)	じゃが芋のそぼろ煮 (じゃが芋、鶏ひき肉、鶏がら、砂糖、しょう油、酒、しょうが、片栗粉)	キャベツのゆかり和え (キャベツ、きゅうり、塩、ゆかりふりかけ)	みそ汁 (大根、なめこ、みそ)		ごまクッキー、牛乳 (小麦粉、片栗粉、砂糖、スキムミルク、牛乳、白ごま、黒ごま、バター)	
22	木	牛乳		ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ、豚ひき肉、高野豆腐、大豆、玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶、ケチャップ、しょう油、みそ、砂糖、塩、オリーブ油、パセリ粉、粉チーズ)			ブロッコリーのオープン焼き (ブロッコリー、コンソメ、パン粉、油)	スープ (もやし、コーン缶、鶏がら)		おはぎ、牛乳 (米、もち米、粒あん)	
23	金	秋分の日									
24	土	牛乳	牛乳	バジル炒めご飯 (米、鶏ひき肉、鶏レバー、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、にんにく、しょうが、しょう油、砂糖、鶏がら、酒、塩、油、バジル粉)			かぼちゃのチーズマヨ和え (かぼちゃ、チーズ、マヨネーズ、スキムミルク、塩)	ワンタンスープ (ワンタンの皮、水菜、中華あん、しょう油)		にんじんカップケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、スキムミルク、牛乳、にんじん、バター)	
26	月	牛乳		ごはん (米、押麦)	かつおのお好み焼き風 (かつお、しょう油、みりん、酒、マヨネーズ、揚げ玉、青のり)	ひじきのソテー (ひじき、もやし、いんげん、にんにく、鶏がら、ごま油)	白菜と柿のサラダ (白菜、柿、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)	みそ汁 (じゃが芋、わかめ、みそ)		炊き込みごはん、麦茶 (米、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、しょう油、砂糖、酒、みりん)	
27	火	牛乳		ごはん (米、押麦)	里芋のスパニッシュオムレツ (卵、麩、里芋、玉ねぎ、スキムミルク、牛乳、コンソメ、ケチャップ)	小松菜の煮びたし (小松菜、油揚げ、桜えび、しょう油、砂糖、みりん)	なすとハムの中華サラダ (なす、ハム、にんじん、しょう油、酢、砂糖、白ごま、ごま油)	スープ (にら、春雨、鶏がら)		メープルブレッド、牛乳	
28	水	牛乳		ごはん (米、押麦)	さけの塩焼き (さけ、酒、塩)	かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ、にんじん、しょう油、砂糖、みりん)	きのこのソース和え (エリンギ、えのき、玉ねぎ、ほうれん草、中濃ソース、オイスターソース、砂糖、しょう油、片栗粉、ごま油)	みそ汁 (切干大根、白菜、みそ)		豆腐のバナナショコラケーキ、牛乳 (コーンスターチ、卵、生クリーム、絹豆腐、砂糖、ココア、スキムミルク、バナナ、バター)	
29	木	牛乳		ごはん (米、押麦)	ハンバーグ (牛・豚合いびき肉、おから、玉ねぎ、塩、牛乳、パン粉、しめじ、にんじん、しょう油、みりん、バター、片栗粉)	甘辛ごぼう (ごぼう、塩、片栗粉、砂糖、みりん、しょう油、白ごま、油)	シーザーサラダ (レタス、トマト、パプリカ、マヨネーズ、塩、にんにく、粉チーズ、オリーブ油、クルトン)	すまし汁 (なす、みつば、しょう油、塩)		スープマカロニ、麦茶 (マカロニ、キャベツ、コーン缶、コンソメ、パセリ粉)	
30	金	牛乳		チキンカレー (米、鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、さつまいも、カレールウ、スキムミルク)			トマトのマリネ (トマト、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)		巨峰	りんごバターサンド、牛乳 (ロールパン、りんご、砂糖、塩、バター、りんごジャム、レモン汁)	

1日(木)防災の日メニュー 9日(金)お月見メニュー 8日(木)9月誕生会 22日(木)秋のお彼岸

【旬の食材】かぼちゃ、里芋、さつまいも、なす、きのこ類、さけ、かつお、梨、巨峰、柿、りんご・・・など

★今月はしのめ会合同献立で、聖星保育園が作成してくれました。