

2019年 9月 献立表【幼児食】

* 補食(18:30のおやつ)…野菜ジュース・おせんべい・クッキー・パン・ゼリー

しののめ会 聖星保育園

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								
2	月	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ツナとさつま芋の甘辛煮 (ツナ缶、さつま芋、玉ねぎ、グリーンピース、しょう油、砂糖、酒)	切干大根の炒め物 (切干大根、にんじん、鶏がら、油)	トマトの酢の物 (トマト、わかめ、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (いんげん、冬瓜、みそ)		洋風そうめん、牛乳 (そうめん、ベーコン、えのき、まいたけ、コーン缶、コンソメ、しょう油、塩)	
3	火	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	鶏ひき肉の青のり焼き (鶏ひき肉、おから、絹ごし豆腐、玉ねぎ、しょうが、片栗粉、しょう油、みりん、砂糖、酒、鶏がら、青のり)	小松菜の煮びたし (小松菜、もやし、しょう油、みりん)	ココロ野菜のマリネ (にんじん、きゅうり、コーン缶、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (サニーレタス、カリフラワー、パセリ粉、コンソメ)		レモンブレッド、牛乳	
4	水	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かじきのバターポン酢焼き (かじき、酒、ポン酢、バター)	かぼちゃのレーズン煮 (かぼちゃ、レーズン、しょう油、鶏がら、砂糖)	ひじきとオクラのおかか和え (ひじき、オクラ、かつお節、しょう油)	みそ汁 (なす、かぶ、かぶの葉、みそ)		キャロットスコーン、牛乳 (ホットケーキ粉、にんじん、スキムミルク、砂糖、ヨーグルト、バター)	
5	木	にぼし 牛乳	麦茶	ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、にんにく、塩、砂糖、コンソメ、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、片栗粉、オリーブ油、粉チーズ)			ブロッコリーのバジル焼き (ブロッコリー、黄パプリカ、鶏がら、バジル粉)	スープ (にら、白菜、鶏がら、しょう油)		炊き込みごはん、牛乳 (米、鶏ひき肉、油揚げ、にんじん、突きこんにやく、しょう油、みりん、塩)	
6	金	野菜せんべい 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	鮭の塩焼き (鮭、酒、塩)	大豆とごぼうの含め煮 (大豆、ごぼう、しょう油、みりん)	ポテトサラダ (じゃが芋、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、スキムミルク、酢、砂糖)	すまし汁 (みつば、大根、しょう油、塩)		ピロシキ風焼きパン、牛乳	
7	土	チーズ 麦茶	麦茶	照り焼きチキン丼 (米、鶏もも肉、キャベツ、長ねぎ、エリンギ、しょう油、砂糖、みりん、オイスターソース、白いりごま、片栗粉、油)			春雨の和え物 (春雨、にんじん、コーン缶、麺つゆ)		梨	ピーチヨーグルト、牛乳 (ヨーグルト、砂糖、黄桃缶、プルーン、コーンフレーク)	
9	月	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	鶏むね肉のトマト南蛮 (鶏むね肉、トマト缶、なす、ピーマン、砂糖、しょう油、酢、鶏がら、しょうが、油)	きのこのソテー (しめじ、まいたけ、にんじん、コーン缶、しょう油、砂糖、油)	きゅうりのゆかり和え (きゅうり、油揚げ、ゆかり)	みそ汁 (切干大根、水菜、みそ)		抹茶羊羹、ウエハース、牛乳 (粉寒天、砂糖、豆乳、栗の甘露煮、抹茶、塩)(カル鉄ウエハース)	
10	火	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さばのごま焼き (さば、しょうが、にんにく、しょう油、みりん、みそ、酒、白すりごま)	里芋の煮物 (里芋、にんじん、しょう油、みりん)	ゴーヤのサラダ (ゴーヤ、玉ねぎ、ツナ缶、マヨネーズ、スキムミルク、砂糖、塩)	スープ (小松菜、かぼちゃ、鶏がら)		オニオンブレッド、牛乳	
11	水	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	炒り豆腐 (木綿豆腐、鶏ひき肉、えのき、エリンギ、しょうが、鶏がら、しょう油、砂糖、油)	チンゲン菜のさっと煮 (チンゲン菜、もやし、麺つゆ)	大根の塩昆布和え (大根、にんじん、塩昆布、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (ひじき、小ねぎ、みそ)		マカロニきな粉、牛乳 (マカロニ、きな粉、砂糖、スキムミルク、塩)	
12	木	ミレービスケット 野菜ジュース	野菜ジュース	わかめごはん (米、わかめふりかけ)	チーズカツ (豚ロース肉、卵、チーズ、小麦粉、パン粉、油、中濃ソース)	カリフラワーのオープン焼き (カリフラワー、にんじん、鶏がら)	サニーレタスのサラダ (サニーレタス、赤・黄パプリカ、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (キャベツ、玉ねぎ、コンソメ、しょう油、塩)	りんご	はちみつバターケーキ、牛乳 (ホットケーキ粉、卵、ヨーグルト、砂糖、はちみつ、バター、マーメイドジャム)	
13	金	にぼし 牛乳	麦茶	お月見カレーライス (米、鶏ひき肉、にんじん、オクラ、さつま芋、玉ねぎ、カレールウ、りんごジャム、スキムミルク、油)			厚揚げのサラダ (厚揚げ、水菜、ミックスビーンズ缶、しょう油、砂糖、酢、白すりごま、ごま油)		巨峰	うさぎパン、牛乳	
14	土	プルーン 牛乳	麦茶	ちりめんじゃこのペペロンチーノ (スパゲッティ、ちりめんじゃこ、ほうれん草、玉ねぎ、にんにく、鶏がら、塩、オリーブ油)			かぶのみかん和え (かぶ、かぶの葉、にんじん、みかん缶、酢、砂糖、塩、しょう油、油)	スープ (グリーンピース、コーン缶、コンソメ)		そぼろおにぎり、牛乳 (米、豚ひき肉、小ねぎ、みそ、しょう油、みりん、砂糖、酒、油、のり)	
16	月	敬老の日									
17	火	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	かつおの竜田揚げ風 (かつお、しょうが、にんにく、しょう油、酒、みりん、片栗粉、油、中濃ソース)	紅白炒め (にんじん、大根、中華あじ、しょう油、油)	花野菜の梅風味サラダ (ブロッコリー、カリフラワー、コーン缶、梅干し、マヨネーズ、スキムミルク)	みそ汁 (絹豆腐、わかめ、みそ)		メープルブレッド、牛乳	
18	水	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	サムギョプサル (豚ばら肉、みそ、砂糖、酒、白すりごま)	なすのナポリタン (なす、玉ねぎ、ケチャップ、コンソメ、粉チーズ、オリーブ油)	きくらげのナムル (きくらげ、ほうれん草、鶏がら、酢、砂糖、ごま油)	スープ (水菜、にんじん、鶏がら)		たぬきうどん、牛乳 (うどん、かまぼこ、長ねぎ、天かす、しょう油、みりん)	
19	木	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	里芋のスパニッシュオムレツ (卵、鶏ひき肉、麩、里芋、玉ねぎ、スキムミルク、コンソメ、オリーブ油)	ひじきのソテー (ひじき、にんじん、鶏がら、油)	にらと桜えびの和え物 (にら、もやし、桜えび、しょう油、砂糖)	すまし汁 (しめじ、ごぼう、しょう油、塩)		チャーハン、麦茶 (米、ツナ缶、レタス、赤・黄パプリカ、鶏がら、油)	
20	金	ウエハース 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かれいの照り焼き (かれい、しょう油、みりん、酒)	キャベツの炒め物 (キャベツ、コーン缶、玉ねぎ、コンソメ、パセリ粉、オリーブ油)	小松菜のなめたけ和え (小松菜、にんじん、なめたけ、しょう油)	みそ汁 (かぶ、かぶの葉、油揚げ、みそ)		渋栗あんぱん、牛乳	
21	土	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	鶏肉の和風あんかけごはん (米、鶏もも肉、チンゲン菜、にんじん、麺つゆ、砂糖、しょうが、片栗粉、ごま油)			かぼちゃのサラダ (かぼちゃ、玉ねぎ、マヨネーズ、みそ、しょう油、白すりごま、塩)		バナナ	ガーリックラスク、牛乳 (わらべロール、にんにく、バジル粉、塩、オリーブ油)	
23	月	秋分の日									
24	火	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	サーモンのエスカベッシュ (サーモン、玉ねぎ、赤・黄パプリカ、酢、砂糖、塩、酒、片栗粉、オリーブ油)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、ベーコン、しょう油、コンソメ、油)	きんぴらサラダ (にんじん、ごぼう、マヨネーズ、しょう油、スキムミルク)	スープ (白菜、カリフラワー、コンソメ)		カマンベールブレッド、牛乳	
25	水	小魚せんべい 牛乳	麦茶	五目焼きそば (中華麺、鶏もも肉、キャベツ、にら、にんじん、きくらげ、しょう油、みりん、鶏がら、酒、油)			切干大根のハリハリ漬け (切干大根、切り昆布、塩昆布、ポン酢、砂糖)		りんごゼリー (りんごジュース、砂糖、粉寒天)	おはぎ、牛乳 (米、もち米、粒あん)	
26	木	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ポークケチャップ (豚肩肉、トマト缶、しめじ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、ケチャップ、しょう油、鶏がら、砂糖、油)	がんもの煮物 (がんもどき、水菜、しょう油、砂糖)	さつま芋のサラダ (さつま芋、レーズン、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	みそ汁 (小松菜、ひじき、みそ)		マーブルクッキー、牛乳 (小麦粉、砂糖、ココアパウダー、スキムミルク、牛乳、バター)	
27	金	干し芋 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さんまの塩焼き (さんま、酒、塩)	わかめのにんにく炒め (わかめ、玉ねぎ、にんじん、中華あじ、にんにく、油)	ピーマンのごまサラダ (ピーマン、キャベツ、ハム、白いりごま、しょう油、酢、オリーブ油)	みそ汁 (里芋、なめこ、しょうが、みそ)		シチューパン、牛乳 (コッペパン、鶏ひき肉、玉ねぎ、シチュールウ、スキムミルク、粉チーズ、牛乳、小麦粉、油)	
28	土	チーズ 麦茶	麦茶	ねぎ塩レモンパスタ (スパゲッティ、豚肩肉、長ねぎ、小ねぎ、にんにく、塩、鶏がら、レモン汁、油)			なすの照り焼き (なす、にんじん、コーン缶、しょう油、砂糖、片栗粉、ごま油)		柿	じゃこおにぎり、牛乳 (米、ちりめんじゃこ、ゆかり、塩、のり)	
30	月	にぼし 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	バジルチキン (鶏もも肉、にんにく、バジル粉、コンソメ、オリーブ油)	かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ、玉ねぎ、しょう油、みりん)	春雨の中華風サラダ (春雨、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、塩、ごま油)	すまし汁 (高野豆腐、水菜、しょう油、塩)		コーンラーメン、牛乳 (中華麺、わかめ、白菜、コーン缶、にんにく、鶏がら、しょう油、みそ)	

📅12日(木)9月誕生会 📅13日(金)お月見メニュー 📅25日(水)秋のお彼岸【おはぎ】

【旬の食材】かぼちゃ、さつま芋、里芋、なす、きのこ、かつお、さけ、さんま、梨、巨峰、柿、りんご…など