

9月の献立表

2022年

日付	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01木	ご飯、さわらのみそ照り焼き 鶏ささみとキャベツの ごま酢あえ けんちん汁 バナナ 防災の日	米、〇焼ふ、〇バター、砂糖、〇グラニュー糖、白ごま	〇牛乳、さわら、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、にんじん、サラダ菜	〇おふの シュガーラスク 〇牛乳(全園児)
02金	豆乳クリームスパゲティ レタスと卵のサラダ オレンジ 牛乳(全園児)	スパゲティ、コンソメ、〇砂糖	牛乳、豆乳、卵、ベーコン、チーズ、〇ヨーグルト(無糖)	オレンジ、ネーブル、たまねぎ、レタス、にんじん、しめじ、きゅうり、こまつな、〇ブルーベリージャム	〇ヨーグルト(未満児) 〇アイスクリーム (以上児)
03土	木の葉井 ブロッコリーとコーンのソテー パイン缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、砂糖、油	〇牛乳、卵、かまぼこ、牛乳	パイン缶、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しいたけ、葉ねぎ	〇デニッシュパン 〇牛乳(全園児)
05月	ご飯(ごましお) 厚揚げの酢豚風 ひじきの卵焼き チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、〇ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉、油	〇牛乳、生揚げ、卵、豚ひき肉、〇調製豆腐、チーズ、ひじき、牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ	〇チョコ蒸しパン (0・1歳はチョコなし) 〇牛乳(全園児)
06火	麦ご飯 鮭の塩こうじ焼き 白和え かき卵汁	米、押麦、砂糖、白ごま、片栗粉、クラッカー	〇牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、米みそ(甘みそ)、カットわかめ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しらたき、〇いちごジャム、サニーレタス	〇カナッペ (イチゴジャム) 〇牛乳(全園児)
07水	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め オクラのおかか和え みかん缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、〇マカロニ、砂糖、油、〇油	〇牛乳、豚肉(もも・赤肉)、〇合びきミンチ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、オクラ、〇たまねぎ、にら、〇ピーマン	〇マカロニナポリタン 〇牛乳(全園児)
08木	ご飯 肉豆腐(鶏肉) もやしとちくわの酢の物 人参と油揚げのみそ汁	米、〇食パン、砂糖、〇砂糖、ごま油	〇牛乳、焼き豆腐、鶏肉(もも皮なし)、ちくわ、米みそ(甘みそ)、〇きな粉、油揚げ、カットわかめ	もやし、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しらたき、えのきたけ、ねぎ	〇きなこサンド 〇牛乳(全園児)
09金	食パン お月見ハンバーグ かぼちゃのサラダ(レーズン) うさぎりんご 牛乳(全園児)	食パン、エッグケア	牛乳、うさぎ型ハンバーグ、ハム	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、きゅうり、サラダ菜、干しぶどう	〇お月見ゼリー 〇星たべよ
10土	チャンポンめん 青のりポテト チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆで中華めん、じゃがいも、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも・赤肉)、チーズ、かまぼこ、あおのり、牛乳	〇バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	〇バナナ 〇牛乳(全園児)
12月	ご飯 かれいのかば焼風 ササミと胡瓜の和え物 お麩のみそ汁	米、片栗粉、砂糖、油、焼ふ	〇牛乳、かれい、鶏ささ身、米みそ(甘みそ)	〇なし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しょうが	〇梨 〇牛乳(全園児)
13火	クロワッサン トマト肉じゃが ブロッコリーとツナのソテー パイン缶 牛乳(全園児)	じゃがいも、クロワッサン、〇砂糖、コンソメ、油、砂糖	牛乳、牛ひき肉、ツナ油漬缶	〇りんご濃縮果汁、パイン缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマトピューレ、ピーマン	〇カラフルゼリー 〇せんべい
14水	ご飯 豚肉と厚揚げのカレー炒め 小松菜の磯あえ バナナ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、〇味パン、砂糖、油	〇牛乳、生揚げ、豚肉(もも・赤肉)、〇ウインナー、〇ピザ用チーズ、焼きのり、かつお節、牛乳	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、いんげん	〇チーズドッグ 〇牛乳(全園児)

日付	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15木	麦ご飯 魚のみそ煮 もやしのごま酢あえ 豆腐のすまし汁	〇さつまいも、米、砂糖、押麦、白ごま	〇牛乳、すけとうだら、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、カットわかめ	もやし、にんじん、トウモロコシ、サラダ菜、葉ねぎ	〇ふかし芋 〇牛乳(全園児)
16金	和風スパゲティ ジャーマンポテト みかん缶 牛乳(全園児)	スパゲティ、じゃがいも、〇米、コンソメ、〇天かす、油	牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン、〇あおのり	みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ	〇悪魔のおにぎり
17土	他人井 かぼちゃのホクホク和え バナナ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、砂糖、バター	〇牛乳、卵、豚肉(もも・赤肉)、かまぼこ、牛乳	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	〇ピープ 〇牛乳(全園児)
20火	ご飯 鮭のバター醤油焼き ほうれん草とベーコンのソテー なすと油揚げのみそ汁	米、バター、油	〇牛乳、さけ、ベーコン、米みそ(甘みそ)、油揚げ	ほうれんそう、なす、にんじん、たまねぎ、コーン缶、サラダ菜	〇かぼちゃマフィン 〇牛乳(全園児)
21水	味パン チキンのクリームシチュー 春雨のサラダ フルーツゼリー 牛乳(全園児)	味パン、じゃがいも、シチューミックスクリーム、エッグケア、はるさめ、〇砂糖	牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、鶏肉(もも皮なし)、ハム、スキムミルク、〇スキムミルク	〇みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、パセリ	〇フルーツヨーグルト
22木	和風ドライカレー れんこんとレタスのサラダ ポトフ風スープ バナナ 0・1歳運動会	米、〇食パン、じゃがいも、〇バター、〇砂糖、砂糖、〇黒ごま、コンソメ、油	〇牛乳、合びきミンチ、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、ウインナー、〇きな粉	たまねぎ、バナナ、にんじん、れんこん、レタス、ピーマン、パセリ	〇ごまきなこトースト 〇牛乳(全園児)
24土	肉うどん チーズポテト パイン缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆでうどん、じゃがいも	〇牛乳、卵、豚肉(もも・赤肉)、チーズ、かまぼこ、油揚げ、牛乳	パイン缶、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	〇メロンパン 〇牛乳(全園児)
26月	ジャムサンド(いちご) ポテトグラタン スパゲティサラダ キウイ 牛乳(全園児)	じゃがいも、すこやかロール、サラダ用スパゲティ、エッグケア、シチュールウ、〇砂糖、パン粉	牛乳、ベーコン、〇豆乳生クリーム、ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、脱脂粉乳	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、〇みかん缶、しめじ、〇バナナ、きゅうり、パセリ	〇豆乳プリン アラモード
27火	ご飯 麻婆豆腐 大根のごま酢和え フルーツゼリー 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	〇さつまいも、米、砂糖、片栗粉、白ごま、油、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(甘みそ)、牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、トウモロコシ、ピーマン、干しいたけ	〇焼き芋 〇牛乳(全園児)
28水	わかめごはん 大豆入りつくね もやしとウインナーのソテー 豆腐のみそ汁	米、砂糖、片栗粉、油	〇牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、大豆(ゆで)、ウインナー、米みそ(甘みそ)、炊き込みわかめ	〇りんご、もやし、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、ピーマン、サラダ菜	〇りんご 〇牛乳(全園児)
29木	ご飯 白身魚のカレーあんかけ ひじきと生揚げの煮物 パイン缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、〇ポップコーン、砂糖、〇油	〇牛乳、すけとうだら、生揚げ、ひじき、牛乳	パイン缶、たまねぎ、にんじん、しらたき、いんげん、しょうが、干しいたけ	〇ポップコーン (0・1歳はビスケット) 〇牛乳(全園児)
30金	ご飯 親子煮 ナムル 高野豆腐のみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	〇牛乳、鶏肉(胸皮なし)、卵、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐	〇バナナ、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、葉ねぎ	〇バナナ 〇牛乳(全園児)

は、手作りおやつです。 は、お誕生日会です。

3歳未満児の朝のおやつは、お菓子です。3歳以上児の朝のおやつはありません。

