



9月 給食献立表

◎午前中は水分補給のみです。
朝食をしっかり食べて登園しましょう。

令和4年8月26日

(◎は午後おやつ)

| 日 | 曜 | 献立 | 午後おやつ | 材 料 名 | | | |
|----|---|---|--------------------|--|---|---|---|
| | | | | 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 | 調味料 |
| 1 | 木 | ご飯・★たらのオーロラ焼き 小松菜のソテー 豆乳スープ・シャインマスカット | 牛乳 ★きな粉ホットケーキ | 米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、マヨネーズ、○無塩バター、○砂糖、砂糖 | ○牛乳、調整豆乳、たら、ベーコン、大豆水煮缶、○卵、○きな粉 | たまねぎ、ぶどう、こまつな、にんじん皮むき、コーン缶 | ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだし、の素、食塩 |
| 2 | 金 | そばめし・かぼちゃの素揚げ もやしのスープ・バナナ | 牛乳 オレンジゼリー | ゆで中華めん、米、○砂糖、油 | ○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、○ゼラチン | ○オレンジ濃縮果汁、バナナ、かぼちゃ、キャベツ、根切りもやし、○みかん缶、にんじん皮むき、たまねぎ、葉ねぎ、にら | 中濃ソース、鶏がらだしの素、食塩 |
| 3 | 土 | 牛丼 厚揚げの味噌汁 バナナ | クラッカー | 米、しらたき、砂糖 | 牛肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ) | バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、えのきたけ | しょうゆ(うすくち) |
| 5 | 月 | ご飯・ぶりの照り焼き ひじき煮・豆腐の味噌汁 オレンジ | 牛乳 ★マーマレードケーキ | 米、○ホットケーキ粉、○バター、砂糖、油 | ○牛乳、ぶり、木綿豆腐、○卵、ちくわ、大豆水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | オレンジ、○マーマレード、たまねぎ、にんじん皮むき、万能ねぎ、しめじ、ひじき | みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、しょうゆ、かつおだし・鰹節 |
| 6 | 火 | ご飯・塩だれ回鍋肉 フライドポテト ★卵スープ・なし | 牛乳 米粉のマーブルクッキー | 米、じゃがいも、○米粉、○油、○砂糖、油、ごま油 | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、木綿豆腐、○調整豆乳、○きな粉 | なし、キャベツ、にんじん皮むき、たまねぎ、レモン果汁、ピーマン、万能ねぎ、にんにく | 酒、鶏がらだしの素、鶏がらだし・粉末、食塩、オイスターソース |
| 7 | 水 | ご飯・松風焼き・ツナサラダ ★はんぺんのすまし汁・ぶどう | 牛乳 マカロニあべかわ | 米、○マカロニ、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま、油 | ○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、はんぺん、○きな粉、ツナ油漬缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ) | キャベツ、ぶどう、にんじん皮むき、きゅうり、たまねぎ、万能ねぎ、生わかめ、コーン缶、えのきたけ | みりん、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、食塩、○食塩 |
| 8 | 木 | ご飯・さわらの香味焼き もやしの和え物 わかめスープ・オレンジ | 牛乳 ジャムサンド | 米、○サンドイッチパン、ごま、砂糖、ごま油 | ○牛乳、さわら、ハム | 根切りもやし、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん皮むき、○いちごジャム、えのきたけ、生わかめ、コーン缶、葉ねぎ、にんにく、しょうが | しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、鶏がらだしの素、食塩 |
| 9 | 金 | 中華丼★ちくわの磯辺揚げ 中華スープ・バナナ | 牛乳 プアマンケーキ | 米、○小麦粉、○砂糖、小麦粉、油、片栗粉、○油 | ○牛乳、豚肉(ばら)、生揚げ、ちくわ、卵 | バナナ、はくさい、にんじん皮むき、たまねぎ、にら、しいたけ、あおのり | しょうゆ(うすくち)、中華だし・粉末、鶏がらだしの素、食塩、○食塩 |
| 10 | 土 | チキンライス コーンスープ バナナ | せんべい | 米、ごま油、油 | 鶏むね肉(皮付) | バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、コーン缶、葉ねぎ、えのきたけ、グリーンピース(水煮缶詰) | ケチャップ、鶏がらだしの素、食塩 |
| 12 | 月 | ご飯・さばのごま味噌焼き 五目豆 麩のすまし汁・ぶどう | 牛乳 蒸しパン | 米、○小麦粉、板こんにゃく、○砂糖、砂糖、ごま、焼か | ○牛乳、さば、ゆで大豆、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ) | ぶどう、たまねぎ、にんじん皮むき、だいこん皮むき、えのきたけ、○ブルーベリージャム、葉ねぎ、しょうが | みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、かつおだし・鰹節、食塩 |
| 13 | 火 | ご飯・鶏の照り焼き ★人参シソ ほうれん草の味噌汁・バナナ | 牛乳 じゃこトースト | 米、○食パン、○マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、砂糖、○ごま | ○牛乳、鶏もも肉(皮付)、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶(きはだ)、○スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○しらす干し | バナナ、にんじん皮むき、たまねぎ、ほうれん草 | みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、しょうゆ、かつおだし・鰹節 |
| 14 | 水 | ご飯・マーボー豆腐 もやしのナムル ★わか玉スープ・なし | 牛乳 ★コーンフレーククッキー | 米、○小麦粉、○マーガリン、○砂糖、○コーンフレーク、ごま、砂糖、ごま油、片栗粉 | ○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○卵、米みそ(淡色辛みそ) | ほうれん草、にんじん皮むき、なし、根切りもやし、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、葉ねぎ、生わかめ、コーン缶、にら、しょうが | しょうゆ、鶏がらだしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩 |
| 15 | 木 | ご飯・チキンナゲット ★ひじきと切干大根のサラダ キャベツの豆乳スープ オレンジ | ヨーグルト | 米、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ、ごま | ○ソファール元気ヨーグルト、調整豆乳、絹ごし豆腐、おから、鶏ひき肉、鶏むね肉(皮なし)、ベーコン、ツナ油漬缶(きはだ) | オレンジ、たまねぎ、にんじん皮むき、キャベツ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、にんにく、しょうが | ケチャップ、酢、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、食塩 |
| 16 | 金 | パン たらのコーンフレーク焼き マカロニサラダ 豆スープ・バナナ | 牛乳 ★レモンヨーグルトケーキ | ロールパン、クロワッサン、○小麦粉、○砂糖、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、コーンフレーク、○油、砂糖、ごま油、食パン | ○牛乳、たら、ゆで大豆、○ヨーグルト(無糖)、○卵、ハム | バナナ、にんじん皮むき、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、○レモン果汁 | 酢、しょうゆ(うすくち)、コンソメ・粉末、カレー粉、食塩 |
| 17 | 土 | 豚丼 じゃが芋の味噌汁 バナナ | 米棒 | 米、しらたき、じゃがいも、○玄米、○水あめ、砂糖、○砂糖、○油 | 豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) | バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、万能ねぎ、えのきたけ、しょうが | しょうゆ(うすくち)、みりん、○しょうゆ |
| 20 | 火 | ご飯・鮭の塩焼き おからサラダ ★かきたま汁・オレンジ | 牛乳 ★チーズ蒸しパン | 米、○ホットケーキ粉、○砂糖、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、○油、砂糖 | ○牛乳、さけ、おから、○卵、卵、○クリームチーズ、ハム、○脱脂粉乳 | オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、こまつな、きゅうり、しめじ、生わかめ | みりん、しょうゆ(うすくち)、酢、かつおだし・鰹節、食塩 |
| 21 | 水 | わかめごはん・甘酢チキン 切干大根のカレー炒め かぼちゃの味噌汁・バナナ | 牛乳 手作りクッキー | 米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、ごま | ○牛乳、鶏もも肉(皮付)、牛ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ | バナナ、にんじん皮むき、かぼちゃ、万能ねぎ、たまねぎ、切り干しだいこん、しょうが | しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、酢、酒、かつおだし・鰹節、カレー粉 |
| 22 | 木 | ご飯・肉じゃが きゅうりとツナの酢の物 大根の味噌汁・りんご | 牛乳 ★フレンチトースト | 米、じゃがいも、○食パン、○砂糖、しらたき、○バター、片栗粉、砂糖、ごま油 | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、○卵、ツナ油漬缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | りんご、キャベツ、にんじん皮むき、きゅうり、たまねぎ、だいこん皮むき、万能ねぎ、えのきたけ、グリーンピース(水煮缶詰) | しょうゆ(うすくち)、酢、酒、みりん、かつおだし・鰹節、食塩 |
| 24 | 土 | 鮭チャーハン 豆腐のスープ バナナ | せんべい | 米、油 | 鮭フレーク、木綿豆腐、豚ひき肉 | バナナ、にんじん皮むき、たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ | しょうゆ(うすくち)、鶏がらだし・粉末、食塩 |
| 26 | 月 | ご飯・さわらのねぎソース 春雨サラダ 白菜スープ・オレンジ | 牛乳 ★ホットケーキ | 米、○ホットケーキ粉、はるさめ(緑豆)、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉 | ○牛乳、さわら、ハム、○卵、ベーコン | オレンジ、きゅうり、にんじん皮むき、はくさい、葉ねぎ、たまねぎ、○いちごジャム、えのきたけ、しょうが | 酢、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだし・粉末、食塩 |
| 27 | 火 | カレーライス ほうれん草のごま和え バナナ | フルーツヨーグルト | 米、じゃがいも、すりごま、砂糖 | ○ソファール元気ヨーグルト、牛肉(肩ロース) | バナナ、ほうれん草、根切りもやし、○バナナ、にんじん皮むき、○みかん缶、たまねぎ、しめじ、グリーンピース(水煮缶詰) | カレー粉、しょうゆ |
| 28 | 水 | ご飯・まぐろの竜田揚げ かぼちゃサラダ えのきの味噌汁・オレンジ | 牛乳 シュガーパイ | 米、片栗粉、油、○グラニュー糖 | ○牛乳、まぐろ、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ | かぼちゃ、オレンジ、きゅうり、たまねぎ、生わかめ、えのきたけ、しょうが | しょうゆ、酒、かつおだし・鰹節、食塩 |
| 29 | 木 | パン・鶏の香草焼き キャベツとウインナーのソテー ミネストローネ・りんご | 牛乳 米粉と豆腐のブラウニー | ロールパン、クロワッサン、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、○米粉、○油、○砂糖、パン粉、油、○片栗粉、食パン | ○牛乳、鶏もも肉(皮付)、○木綿豆腐、ウインナーソーセージ、ベーコン | りんご、にんじん皮むき、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、根切りもやし、コーン缶、○バナナ、にんにく | ケチャップ、食塩、鶏がらだしの素、パセリ粉 |
| 30 | 金 | ご飯・牛肉の3色炒め 高野豆腐と小松菜のサラダ わかめの味噌汁・バナナ | 牛乳 チヂミ | 米、○小麦粉、砂糖、○油、ごま、油、ごま油 | ○牛乳、牛肉(肩ロース)、○ツナ油漬缶(きはだ)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐 | バナナ、こまつな、にんじん皮むき、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、だいこん皮むき、ピーマン、○にんじん皮むき、○たまねぎ、黄ピーマン、葉ねぎ、生わかめ、○にら | しょうゆ(うすくち)、酒、かつおだし・鰹節、○鶏がらだしの素、みりん、鶏がらだしの素、食塩、酢 |

※材料の都合により、メニューが変更する場合があります。

※アレルギー対応について

昼食・手作りおやつに使用する卵は除去して提供しています。市販の食品はアレルギー物質の含まない代替食の提供となります。

卵を使った料理には★印をつけています。

離乳児は、必要に応じて昼食・おやつの内容変更があります。

9月16・29日、ひまわり・こすもす・なのはな・むぎ組園児のパンは
バイキング形式になります。