

2022年 9月 献立表

日付	献立名	材料	主食	フルーツ	おやつ
5月20日 火	さばのカレー竜田揚げ 千草焼き ほうれん草と人参のお浸し 豆腐と油揚げのみそ汁	さば、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、サラダ油 卵、ひじき、人参、グリーンピース、しいたけ、しょうゆ、みりん ほうれん草、人参、みりん、しょうゆ 木綿豆腐、油揚げ、玉ねぎ、ねぎ、みそ、だし	ごはん	なし	牛乳 ☆セサミトースト 食パン、マーガリン、ごま、砂糖
6月21日 火	鶏の照り焼き 厚揚げと大根の煮物 小松菜と人参の胡麻和え キャベツとしめじのみそ汁	鶏もも肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒 厚揚げ、大根、人参、しょうゆ、みりん、だし 小松菜、人参、ごま、砂糖、しょうゆ きゃべつ、しめじ、玉ねぎ、ねぎ、みそ、だし	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆マドレーヌ ホットケーキミックス、卵 グラニュー糖、バター
7月 水	タラのきのこあんかけ チャプチェ じゃがいもといんげんの煮物 わかめと卵のスープ	たら、えのき、しめじ、青梗菜、人参、ねぎ、だし、しょうゆ、鶏がら、片栗粉 春雨、牛もも肉、人参、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、しょうが、にんにく しょうゆ、砂糖、ごま油、酒、ごま じゃがいも、さやいんげん、しょうゆ、砂糖、だし 卵、玉ねぎ、わかめ、鶏がら、塩	ごはん	バナナ	牛乳 ☆うどんかりんとう うどん、黒砂糖
8月29日 木	すぎ焼き卵とじ トマトとツナのサラダ 切干大根煮 さつまいもと玉ねぎのみそ汁	牛肉、白菜、人参、白滝、焼き豆腐、白ねぎ、卵、しょうゆ、砂糖、みりん トマト、ツナ、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、サラダ油 切干大根、人参、油揚げ、砂糖、しょうゆ さつまいも、玉ねぎ、ねぎ、みそ、だし	ごはん	なし	牛乳 ☆サモサ ぎょうざの皮、豚ひき肉 玉ねぎ、じゃがいも、人参、 カレー粉、塩、サラダ油
9月30日 金	鮭のクラッカー焼き ゆで卵とキャベツのサラダ ブロッコリーとコーンのソテー ミネストローネ	鮭、薄力粉、卵、クラッカー、塩 キャベツ、きゅうり、人参、卵、マヨネーズ、しょうゆ ブロッコリー、コーン、玉ねぎ、マーガリン、しょうゆ 玉ねぎ、人参、大豆、セロリ、トマト、じゃがいも、コンソメ	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆プリン 牛乳、卵、砂糖
10月24日 土	中華そば 青梗菜とえのきの和え物 さつまいものレモン煮	そば、卵、もやし、コーン、豚もも肉、ねぎ、鶏がら 青梗菜、えのき、人参、鶏がら、ごま油、しょうゆ さつまいも、レモン果汁、砂糖	中華麺	バナナ	牛乳 パンケーキ (卵)
12月26日 月	鯖の梅味噌焼き ひじきとほうれん草の白和え キャベツと人参の酢の物 じゃがいもとわかめのみそ汁	鯖、梅干し、みそ、みりん、砂糖 ひじき、ほうれん草、こんにゃく、人参、木綿豆腐、ごま、砂糖、しょうゆ キャベツ、人参、油揚げ、酢、砂糖、ごま じゃがいも、わかめ、玉ねぎ、みそ、だし	ごはん	なし	牛乳 ☆どらやき 薄力粉、卵、砂糖、サラダ油 ベーキングパウダー、こしあん
13月27日 火	豆腐入り松風焼き 小松菜としらすの和え物 ポテトビーンズ 油揚げとしめじのみそ汁	豚ひき肉、木綿豆腐、しいたけ、ねぎ、玉ねぎ、高野豆腐、牛乳、卵、砂糖、赤味噌 みそ、白ごま、黒ごま 小松菜、人参、シラス、砂糖、しょうゆ じゃがいも、大豆、青のり、塩、薄力粉、サラダ油 油揚げ、しめじ、玉ねぎ、ねぎ、みそ、だし	ごはん	ぶどう	牛乳 ☆マカロニきなこ マカロニ、きなこ、砂糖
14月28日 水	あじの蒲焼き 高野豆腐の卵とじ オクラのおかか和え 大根と人参のみそ汁	アジ、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、片栗粉 高野豆腐、グリーンピース、しいたけ、人参、卵、砂糖、しょうゆ、だし オクラ、人参、かつお節、しょうゆ にんじん、大根、ねぎ、みそ、だし	ごはん	バナナ	牛乳 ☆ココアムース ゼラチン、牛乳、ビュアココア グラニュー糖、生クリーム
1月15日 木	麻婆茄子 きゅうりとささみのごま和え かぼちゃの煮つけ もやしとトマトのスープ	豚ひき肉、なす、玉ねぎ、人参、パプリカ、しょうが、にんにく、ねぎ、赤みそ 砂糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油 きゅうり、ささみ、ごま、砂糖、しょうゆ、ごま油 かぼちゃ、さやえんどう、しょうゆ、砂糖 トマト、もやし、卵、ねぎ、鶏がら、塩	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆おからドーナツ おから、卵、砂糖、サラダ油 ホットケーキミックス
2月16日 金	カレイのトマトソースかけ ゴーヤチャンプル コロコロサラダ 白菜としいたけのスープ	かれい、玉ねぎ、トマトピューレ、砂糖、しょうゆ、ケチャップ ゴーヤ、豚もも肉、木綿豆腐、卵、ごま油、しょうゆ、塩、みりん、鶏がら じゃがいも、人参、アスパラ、さつまいも、マヨネーズ 白菜、人参、しいたけ、鶏がら、塩	ごはん	なし	牛乳 ☆ロックビスケット 薄力粉、バター、卵、砂糖、bp 干ぶどう、牛乳、コーンフレーク
3月17日 土	チキンライス マカロニサラダ オニオンスープ	米、鶏もも肉、グリーンピース、玉ねぎ、 バター、塩、ケチャップ マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ、しょうゆ 玉ねぎ、マッシュルーム、コンソメ、パセリ	ごはん	オレンジ	牛乳 リングドーナツ (卵)

お楽しみメニュー

22月 水	中華おこわ ぎょうざ 春雨サラダ ナムル なすのみそ汁	米、もち米、鶏もも肉、人参、しいたけ、酒、しょうゆ、塩 ぎょうざの皮、豚ひき肉、キャベツ、にら にんにく、しょうが、ごま油、酒、みそ、しょうゆ 春雨、きゅうり、コーン、ごま、ごま油、砂糖、しょうゆ、酢 人参、もやし、ほうれん草、ごま、しょうゆ、ごま油、砂糖 なす、しめじ、玉ねぎ、ねぎ、みそ、だし	ごはん	ぶどう	牛乳 ☆おはなゼリー みかんジュース、ぶどうジュース 砂糖、寒天
-------	---	---	-----	-----	---

- ・旬の食べ物 なす、青梗菜、ぶどう
- ・☆のついているおやつは手作りおやつです。
- ・3歳未満児は牛乳と月・木はカルテツウエハース、その他は袋菓子の朝のおやつがつきます。
- ・だしはかつおだしを使っています。
- ・麦入りのごはんを使用しています。