

9月 献立表(1)

認定こども園 あおい由川西

		献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
1	金	昼食 カミカミデー・アレルギーフリー 御飯 鶏ささみのコーンフレーク焼き かぼちゃのサラダ ほうれん草のスープ	米 コーンフレーク、マヨネーズ、油、砂糖	鶏ささ身	かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、干しぶどう ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶、にんじん	ケチャップ、食塩 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ 煮干し・ハードビスケット ジュース	ハードビスケット	いわし(煮干し)	りんご濃縮果汁	
2	土	昼食 そぼろどんぶり もやしと人参のナムル わかめのスープ	米、砂糖 ごま油	鶏ひき肉 ごま ごま	ほうれんそう、にんじん、しょうが もやし、にんじん、カットわかめ たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ 中華だしの素、食塩
		おやつ みかんヨーグルト 牛乳	砂糖	ヨーグルト(無糖) 牛乳	みかん缶	
4	月	昼食 御飯 豚肉のしょうが焼き 梅サラダ だいこんのすまし汁	米 油、砂糖 砂糖	豚肉(肩ロース) ベーコン 油揚げ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが きゅうり、切り干しだいこん、うめ干し だいこん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ チーズパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
5	火	昼食 御飯 マーボー豆腐 キャベツの中華風サラダ きのこスープ	米 片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) しらす干し、ごま	なす、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが キャベツ、きゅうり、カットわかめ しいたけ、えのきたけ、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ 酢、しょうゆ 中華スープ、食塩
		おやつ パースデーケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	卵、無塩バター、生クリーム、牛乳 牛乳	キウイフルーツ	
6	水	昼食 御飯 かれのいムニエル ポテトサラダ 大豆のスープ	米 小麦粉 じゃがいも、マヨネーズ	かれい、バター ツナ油漬缶 だいず水煮缶詰	えだまめ、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん	食塩 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ クリームパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
7	木	昼食 和風スパゲティ きゅうりのじゃこ和え 梨	スパゲティ、砂糖 砂糖	ベーコン、バター しらす干し、ごま	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、にんにく もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ なし	しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ
		おやつ わかめおにぎり 牛乳	米	ごま 牛乳	カットわかめ	食塩
8	金	昼食 梅しらすごはん 肉じゃが 茄子の味噌汁	米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油	しらす干し 牛肉(もも) 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	うめ干し、あおのり たまねぎ、にんじん、いんげん なす、たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ きなこの和プリン 牛乳	黒砂糖	調製豆乳、きな粉、ゼラチン 牛乳		
9	土	昼食 レタスチャーハン 大根とツナの和え物 クリームコーンのスープ	米、ごま油 マヨネーズ じゃがいも	ベーコン、ごま ツナ水煮缶	レタス、ねぎ、にんにく だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶 クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん	中華だしの素、しょうゆ 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ かぼちゃ団子 牛乳	白玉粉、砂糖	牛乳	かぼちゃ	しょうゆ
11	月	昼食 御飯 豚肉のごま味噌焼 ビーフンと野菜のソテー たまねぎのスープ	米 砂糖 ビーフン、油、ごま油	豚肉(ヒレ)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ たまねぎ、にんじん、キャベツ	しょうゆ しょうゆ、コンソメ コンソメ、食塩、パセリ粉
		おやつ チーズ入り蒸しパン 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、卵、チーズ、バター 牛乳		
12	火	昼食 御飯 カレイのマーマレード焼き きゅうりの華風サラダ 小松菜と卵のスープ	米 砂糖、ごま油	かれい かにかまぼこ 卵	マーマレード、にんにく、しょうが もやし、きゅうり、にんじん こまつな、たまねぎ、にんじん	しょうゆ しょうゆ、酢 コンソメ、食塩
		おやつ フルーツヨーグルト 牛乳	砂糖	ヨーグルト(無糖) 牛乳	なし、パイン缶、みかん缶、キウイフルーツ	
13	水	昼食 カレー キャベツのさっぱりサラダ バナナ	米、じゃがいも、小麦粉 油、砂糖	鶏もも肉、バター ツナ油漬缶	たまねぎ、なす、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、干しぶどう バナナ	ケチャップ、コンソメ、カレー粉、食塩、ウスターソース 酢、食塩
		おやつ オレンジゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	オレンジ濃縮果汁、みかん缶、かんてんクック	
14	木	昼食 御飯 豆腐と青菜のチャンプルー 春雨サラダ わかめのすまし汁	米 ごま油、片栗粉 はるさめ、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、卵 かにかまぼこ	チンゲンサイ、にんじん、しいたけ もやし、きゅうり、カットわかめ、にんじん えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ 黒糖クッキー 牛乳	小麦粉、黒砂糖	バター、牛乳 牛乳		
15	金	昼食 御飯 鶏肉の梅照焼 小松菜とかにかまのナムル 豆腐の味噌汁	米 砂糖、片栗粉 ごま油	鶏もも肉 かにかまぼこ、ごま 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	うめ干し、しょうが もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁

	おやつ	ブルーベリージャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	ブルーベリージャム	
--	-----	--------------------	-----	----	-----------	--

9月 献立表(2)

		献立	黄	赤	緑	その他
			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	
16	土	昼食 カレーピラフ じゃがいものソテー チンゲン菜のスープ	米 じゃがいも、油	しらす干し	たまねぎ、にんじん、コーン缶 たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	コンソメ、パセリ粉、食塩、カレー粉 食塩、パセリ粉 中華だしの素、食塩
		おやつ りんごのコンポート 牛乳	砂糖	牛乳	りんご	
19	火	昼食 御飯 炒り豆腐 ブロッコリーのごま和え コーンのスープ	米 しらたき、油、砂糖 砂糖 じゃがいも	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵 ちくわ、ごま	たまねぎ、しいたけ、にんじん、いんげん ブロッコリー、たまねぎ、にんじん コーン缶、たまねぎ、にんじん	しょうゆ しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		食塩
20	水	昼食 御飯 鮭のきのこあんかけ ほうれん草とツナの和え物 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米 油、砂糖、片栗粉	さけ ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	えのきたけ、しいたけ、しめじ、にんじん、たまねぎ、しょうが ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン缶 たまねぎ、カットわかめ、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ、食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ ヨーグルトケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、卵 牛乳	干しぶどう	
21	木	昼食 御飯 タンドリーチキン マカロニサラダ キャベツのスープ	米 マヨネーズ、マカロニ	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖) かにかまぼこ	にんにく きゅうり、にんじん、コーン缶 キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、カレー粉、食塩 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ ミルクパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
22	金	昼食 野菜たっぷりラーメン ジャーマンポテト キウイフルーツ	ゆで中華めん、ごま油 じゃがいも、油	豚肉(肩ロース) ベーコン	キャベツ、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、しいたけ、ねぎ、にんにく たまねぎ、パセリ キウイフルーツ	しょうゆ、中華だしの素 食塩、カレー粉、こしょう
		おやつ おかかチーズおにぎり 牛乳	米	チーズ、かつお節 牛乳		しょうゆ
25	月	昼食 栗ごはん 生揚げと南瓜のそぼろ煮 えのきたけのすまし汁	米 砂糖、油、片栗粉	くり 生揚げ、豚ひき肉 木綿豆腐	こんぶ(だし用) かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ 黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉、黒砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳		
26	火	昼食 ロールパン バーベキューチキン ブロッコリーのマヨネーズ和え なめこの味噌汁	ロールパン 砂糖 マヨネーズ	鶏もも肉 かにかまぼこ 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、しょうが、にんにく ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶 なめこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、ケチャップ 食塩 かつお・昆布だし汁
		おやつ 梅おかかおにぎり 牛乳	米	かつお節 牛乳	うめ干し	しょうゆ
27	水	昼食 御飯 野菜のキッシュ 小松菜とじゃこの和え物 じゃがいものスープ	米 油 ごま油 じゃがいも	卵、絹ごし豆腐、生クリーム、ハム しらす干し、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん	ケチャップ、食塩 しょうゆ コンソメ、食塩、パセリ粉
		おやつ チーズクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、粉チーズ、牛乳 牛乳		
28	木	昼食 御飯 鮭のコーンクリームかけ キャベツのマヨネーズサラダ トマトスープ	米 マヨネーズ、砂糖	さけ、豆乳 だいたす水煮缶詰	クリームコーン缶 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん	コンソメ、食塩 酢、食塩 コンソメ、食塩
		おやつ きな粉サンド 牛乳	食パン、砂糖	バター、きな粉 牛乳		
29	金	昼食 お月見 ひじきご飯 満月つくね 花麩の味噌汁	米、油、砂糖 片栗粉、パン粉、砂糖 焼ひ	鶏もも肉、油揚げ 鶏ひき肉、卵 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ごぼう、ひじき たまねぎ、ほうれんそう、にんじん えのきたけ、万能ねぎ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ お月見ようかん 牛乳	砂糖	こしあん(生)、くりの甘露煮 牛乳	かんてん	
30	土	昼食 ナポリタン 小松菜のお浸し 梨	スパゲティ、オリーブ油 砂糖	ウインナー	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン もやし、こまつな、にんじん、コーン缶 なし	ケチャップ、ウスターソース、食塩 しょうゆ
		おやつ ツナおにぎり 牛乳	米、マヨネーズ	ツナ水煮缶 牛乳		