

9月 献立表(1)

認定こども園 あおい宙川西

			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	月	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、えのきだけ、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	チーズケーキ 牛乳	砂糖、小麦粉	クリームチーズ、生クリーム、卵 牛乳	レモン果汁	
2	火	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き もやしの彩り和え だいごんのすまし汁	米 油、砂糖 油、砂糖	豚肉(肩ロース) 卵、ちくわ、ごま 油揚げ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが もやし、にんじん、にら だいごん、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	ジャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	ブルーベリージャム	
3	水	昼食	御飯 鮭のきのことあんかけ マカロニサラダ 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米 油、砂糖、片栗粉 マヨネーズ、マカロニ	さけ かにかまぼこ 米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	えのきだけ、しいたけ、しめじ、にんじん、たまねぎ、しょうが きゅうり、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 食塩 かつお・昆布だし汁
		おやつ	栗と芋のケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、さつまいも	卵、くりの甘露煮、バター 牛乳		
4	木	昼食	御飯 タンドリーチキン ほうれん草とツナの和え物 白菜のスープ	米	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖) ツナ水煮缶	にんにく ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン缶 はくさい、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、カレー粉、食塩 しょうゆ コンソメ、食塩
		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		
5	金	昼食	リクエストメニュー 野菜たっぷりラーメン ポテトサラダ オレンジ	ゆで中華めん、ごま油 じゃがいも、マヨネーズ	豚肉(肩ロース) ツナ油漬缶	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 えだまめ、にんじん オレンジ	しょうゆ、中華だしの素 食塩
		おやつ	ごま昆布おにぎり 牛乳	米	ごま 牛乳	塩こんぶ	
6	土	昼食	秋鮭の炊き込みご飯 もやしと人参のナムル わかめとコーンのスープ	米、油、砂糖 ごま油	さけ ごま	さやえんどう、ひじき、しいたけ、切り干しだいごん もやし、にんじん、カットわかめ たまねぎ、カットわかめ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、食塩 しょうゆ コンソメ、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	
8	月	昼食	カミカミデー 御飯 かれのムニエル ジャーマンポテト 大豆のスープ	米 小麦粉 じゃがいも、油	かれい、バター ベーコン だいず水煮缶詰	たまねぎ、パセリ たまねぎ、キャベツ、にんじん	食塩 食塩、カレー粉、こしょう コンソメ、食塩
		おやつ	煮干し・ハードビスケット 牛乳		いわし(煮干し) 牛乳		
9	火	昼食	梅しらすごはん 生揚げと里芋のそぼろ煮 茄子の味噌汁	米 さといも、砂糖、油、片栗粉	しらす干し 生揚げ、豚ひき肉 米みそ（淡色辛みそ）	うめ干し、あおのり たまねぎ、にんじん、さやえんどう なす、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、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	フルーツヨーグルト 牛乳	砂糖	ヨーグルト(無糖) 牛乳	パイン缶、キウイフルーツ、バナナ、みかん缶	
10	水	昼食	御飯 鶏肉のごま焼き ビーフンと野菜のソテー わかめのすまし汁	米 ごま油、砂糖 ビーフン、油、ごま油	鶏もも肉、ごま	にんにく、しょうが たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ えのきだけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ、中華だしの素 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	にんじんパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
11	木	昼食	御飯 炒り豆腐 キャベツのマヨネーズサラダ さつまいもの味噌汁	米 しらたき、油、砂糖 マヨネーズ、砂糖 さつまいも	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵 マヨネーズ、砂糖 米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、しいたけ、にんじん、いんげん キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ 酢、食塩 かつお・昆布だし汁
		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		
12	金	昼食	御飯 鶏ささみのパン粉焼き 小松菜とじゃこの和え物 だいごんのスープ	米 パン粉、マヨネーズ、油、砂糖 ごま油	鶏ささ身 しらす干し、かつお節	もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、だいごん、グリーンピース	ケチャップ、食塩 しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ	いももち 牛乳	じゃがいも、白玉粉、油	ビザ用チーズ 牛乳		
13	土	昼食	カレーピラフ じゃがいものソテー クリームコーンのスープ	米 じゃがいも、油 じゃがいも	牛肉(もも)	たまねぎ、にんじん、コーン缶 たまねぎ、にんじん、パセリ クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん	コンソメ、パセリ粉、食塩、カレー粉 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ	ミルクゼリー 牛乳	砂糖	牛乳、ゼラチン 牛乳	みかん缶	
16	火	昼食	ハヤシライス キャベツのさっぱりサラダ バナナ	米、小麦粉、オリーブ油、砂糖 油、砂糖	牛肉(もも)、バター ツナ水煮缶	たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、しいたけ、しょうが キャベツ、きゅうり、干しぶどう、にんじん バナナ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩 酢、食塩
		おやつ	梨ゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	なし、かんてんクック、レモン果汁	

9月 献立表(2)

			献立	材 料 名			
				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	
17	水	昼食	ラッキーにんじんデー 御飯 野菜のキッシュ 切り干し大根とひじきのサラダ たまねぎのスープ	米 油 マヨネーズ	卵、絹ごし豆腐、生クリーム、ハム かにかまぼこ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん コーン缶、えだまめ、切り干しだいこん、ひじき たまねぎ、にんじん	ケチャップ、食塩 食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
		おやつ	フルーツケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳	バナナ、パイン缶、みかん缶	
18	木	昼食	御飯 鮭の照焼 春雨サラダ 小松菜のすまし汁	米 砂糖 はるさめ、砂糖	さけ かにかまぼこ	しょうが もやし、きゅうり、にんじん こまつな、えのきだけ、にんじん	しょうゆ 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	チーズクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、牛乳、粉チーズ 牛乳		
19	金	昼食	ロールパン ポークビーンズ キャベツのツナマヨネーズ和え ほうれん草のスープ	ロールパン じゃがいも、油、砂糖 マヨネーズ	豚肉(薄ロース)、だいず(ゆで)、バター ツナ油漬缶	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、パセリ きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶 ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩 コンソメ、食塩
		おやつ	きな粉おはぎ 牛乳	米、三温糖	きな粉 牛乳		食塩
20	土	昼食	そぼろどんぶり もやしと人参のナムル 中華スープ	米、砂糖 ごま油	鶏ひき肉 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、コーン缶、にんじん、カットわかめ、葉ねぎ	しょうゆ しょうゆ 中華スープ、食塩
		おやつ	大学芋 牛乳	さつまいも、砂糖、油、片栗粉	黒ごま 牛乳		しょうゆ
22	月	昼食	御飯 カレイのみそ焼き 切り干し大根のサラダ 豆腐のすまし汁	米 砂糖 砂糖、油	かれい、米みそ(淡色辛みそ) かにかまぼこ、ごま 木綿豆腐	ねぎ きゅうり、にんじん、切り干しだいこん カットわかめ、にんじん、まいたけ	酢、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	黒糖パン 牛乳	ロールパン	牛乳		
24	水	昼食	御飯 鶏肉の梅照焼 南瓜のサラダ わかめの味噌汁	米 砂糖、片栗粉 マヨネーズ 焼酎	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	うめ干し、しょうが かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう、コーン缶 えのきだけ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁
		おやつ	コーンフレーククッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、コーンフレーク	バター、牛乳、ごま 牛乳	干しぶどう	
25	木	昼食	御飯 肉団子の甘酢あん 小松菜とかにかまのナムル コーンの五目汁	米 マヨネーズ、油、パン粉、砂糖、ごま油、片栗粉 ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐 かにかまぼこ、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、しょうが もやし、こまつな、にんじん クリームコーン缶、しいたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢 しょうゆ 中華だしの素、食塩
		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	りんご	
26	金	昼食	キウイの解体ショー(はな) 茄子のミートスパゲティ きゅうりのじゃこ和え キウイフルーツ	マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、砂糖 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ しらす干し、ごま	たまねぎ、トマトピューレ、なす、にんじん、にんにく もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ キウイフルーツ	ケチャップ、ウスターソース、食塩 酢、しょうゆ
		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
27	土	昼食	レタスチャーハン ほうれん草のごま和え さつまいものスープ	米、ごま油 砂糖 さつまいも	ベーコン、ごま ごま	レタス、ねぎ、にんにく ほうれんそう、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん	中華だしの素、しょうゆ しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ	パンケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖	牛乳 牛乳		
29	月	昼食	アレルギーフリー 御飯 鶏肉のマーマレード焼き 大根とツナの和え物 チンゲン菜スープ	米 マヨネーズ ごま油	鶏もも肉 ツナ油漬缶	マーマレード、にんにく、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶 チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ 食塩 中華スープ、食塩
		おやつ	マカロニきな粉 ジュース	マカロニ、砂糖	きな粉	みかん濃縮果汁	食塩
30	火	昼食	ちゃんちゃん焼きクッキング 御飯 さけのちゃんちゃん焼き わかめとねぎのすまし汁 バナナ	米 砂糖	さけ、白みそ、バター 木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、しめじ、ピーマン、にんじん、コーン缶 ねぎ、カットわかめ バナナ	食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	ミルクパン 牛乳	ロールパン	牛乳		