

令和4年 9月 献立表 たいようこども園

日	曜	献立名	主な食材			おやつ
			(赤) 血や肉を作る	(黄) 力や熱になる	(緑) 体の調子を整える	
1	木	焼きししゃも・野菜五目和え こんにやく土佐煮・厚揚げのみそ汁・果物	ししゃも・カニカマ 油揚げ・かつお節 味噌・厚揚げ	いり胡麻 板こんにやく	キャベツ・人参・きゅうり インゲン・レンコン 青ねぎ・大根・しめじ	ウインナーパン ウインナー・パンmix・油・卵
2	金	厚揚げのカレーチーズ焼き・ポン酢和え もやし炒め・茎わかめスープ・果物	厚揚げ・合挽きミンチ チーズ・カニカマ・ちくわ 茎わかめ・豆腐・ベーコン	ごま油	人参・玉ねぎ・ピーマン レタス・きゅうり・パプリカ もやし・生椎茸・青ねぎ	大学芋 さつま芋・黒いりごま・油・砂糖 みりん・淡口
3	土	茄子とトマトのスパゲッティ・チーズ チンゲン菜スープ・果物	ベーコン・チーズ 豆腐	スパゲッティ	茄子・トマトホール缶 玉ねぎ・人参・ピーマン しめじ・チンゲン菜	おかき
5	月	ほうれん草の巣ごもり卵・フレンチサラダ ツナ人参・春雨スープ・果物	ウインナー・卵 ハム・シーチキン ベーコン	フレンチドレッシング 春雨	玉ねぎ・人参・ほうれん草 キャベツ・コーン・きゅうり 生椎茸・青ねぎ	ういろろ 片栗粉・白玉粉・小麦粉 グラニュー糖・水
6	火	ひじきご飯・赤魚のから揚げ・酢の物 コンソメブロッコリー・かき玉汁・果物	油揚げ・ひじき 赤魚・卵・カニカマ 豆腐・焼板	から揚げ粉・油 いり胡麻	人参・GP・きゅうり コーン・玉ねぎ・ブロッコリー 青ねぎ・えのき	アーモンドケーキ アーモンドブードル・小麦粉・砂糖 バター・卵・BP
7	水	牛肉の塩だれ炒め・炒り豆腐 昆布きゅうり・レタスの沢煮椀・果物	牛肉・豆腐 卵・赤板・油揚げ 塩っぺ・ちくわ	ごま油 板こんにやく	キャベツ・人参・ピーマン 玉ねぎ・青ねぎ・干し椎茸 きゅうり・レタス・ごぼう・えのき	きな粉クリームサンド きな粉・マーガリン クラッカー・砂糖
8	木	鯛のアングレース・大豆の五目煮 チンゲン菜ソテー・じゃが芋のみそ汁・果物	鯛・大豆・油揚げ 卵・味噌	パン粉・板こんにやく 小麦粉・じゃが芋	パセリ・人参・インゲン ごぼう・チンゲン菜・コーン・しめじ えのき・青ねぎ・玉ねぎ	いちごジャムサンド いちごジャム・食パン
9	金	茄子のミートグラタン・ほうれん草サラダ ゆかり大根・豆乳スープ・果物	合挽きミンチ チーズ・卵 豆乳・ウインナー	マヨネーズ	人参・玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・キャベツ・大根・ゆかり しめじ・パセリ・GP・かぼちゃ	白玉だんご 白玉粉・きな粉・砂糖
10	土	焼きそば・目玉焼き 中華スープ・果物	豚肉・卵 豆腐	油・焼きそば麺	人参・キャベツ・玉ねぎ ピーマン・青ねぎ・生椎茸	おかき
12	月	タンダーチキン・こんにやく中華和え 茎わかめ煮・サイコロスープ・果物	鶏肉・ヨーグルト・ハム 茎わかめ・ウインナー	いり胡麻・ごま油 糸こんにやく	にんにく・人参・玉ねぎ きゅうり・コーン・エリンギ 大根・GP・しめじ・パセリ	わらび餅 わらび餅粉・きな粉・砂糖
13	火	魚のレモンソース・卵サラダ 人参ソテー・もずくスープ・果物	メルルーサ・卵 ウインナー・もずく 豆腐・焼板	片栗粉・油 マヨネーズ	レモン汁・レタス・人参 きゅうり・エリンギ・玉ねぎ えのき・青ねぎ	クッキー 小麦粉・砂糖・BP バター・卵
14	水	豆腐おやき・春雨チャンプル 胡麻ブロッコリー・茄子のみそ汁・果物	豆腐・ベーコン 油揚げ・味噌	片栗粉・胡麻 春雨・ゴマ油	切干し・青ねぎ・干し椎茸 人参・玉ねぎ・ニラ・パプリカ 筍水煮・ブロッコリー・茄子・しめじ	リンゴマフィン リンゴ・卵・蒸しパンmix・砂糖 バター・牛乳・BP
15	木	ホキのピカタ・切り干し洋風煮 ツナと小松菜和え・かぼちゃスープ・果物	ホキ・卵 ウインナー・シーチキン ベーコン	小麦粉・胡麻	切干し大根・ピーマン・エリンギ 人参・小松菜・かぼちゃ パセリ・しめじ・玉ねぎ・GP	豆腐ドーナツ 豆腐・蒸しパンmix・油・粉糖
16	金	ニラ玉あんかけ・大豆の味噌マヨ和え ほうれん草炒め・大根のみそ汁・果物	卵・カニカマ・味噌 大豆・ハム ベーコン・油揚げ	片栗粉 マヨネーズ	人参・玉ねぎ・筍水煮 干し椎茸・ニラ・きゅうり・コーン ほうれん草・しめじ・大根・青ねぎ	おはぎ もち米・粒あん・きな粉・砂糖
17	土	キーマカレー・野菜サラダ ゆで卵・果物	合い挽きミンチ・卵 シーチキン	マヨネーズ	人参・玉ねぎ・ピーマン 茄子・トマト・レタス コーン・きゅうり	おかき
19	月	敬老の日				
20	火	イカのバター焼き・和風ドレッシング和え ピーマン炒め・コンソメスープ・果物	ロールイカ・カニカマ ちりめん・ベーコン	バター 和風ドレッシング じゃが芋	レタス・人参・パプリカ きゅうり・ピーマン・パセリ しめじ・コーン・玉ねぎ	アーモンドファッジ アーモンド・マシュマロ バター・コーンフレーク
21	水	鶏肉の洋風天ぷら・大豆マリネ 人参しりしり・なめこ汁・果物	鶏肉・チーズ 大豆・ハム・卵 豆腐・油揚げ・味噌	油・オリーブオイル	パセリ・きゅうり・人参 コーン・玉ねぎ・なめこ 青ねぎ	ポンデケーキ 粉チーズ・白玉粉・牛乳 蒸しパンmix・マーガリン
22	木	鮭ときのこの味噌バター焼き・ひじきの洋風煮 おかかほうれん草・根菜みそ汁・果物	鮭・味噌・ひじき ベーコン・かつお節 油揚げ	バター 板こんにやく	しめじ・えのき・玉ねぎ 人参・枝豆・コーン・青ねぎ ほうれん草・ごぼう・大根	あんぱん風 粒あん・蒸しパンmix・卵 生クリーム・白いり胡麻
23	金	秋分の日				
24	土	運動会				
26	月	サバの味噌煮・ちりめんキャベツ ブドウ豆・豚汁・果物	鯖・味噌 ちりめん・大豆 油揚げ・豚肉	板こんにやく・油	生姜・キャベツ・水菜 コーン・ごぼう・大根 しめじ・青ねぎ・もやし	お好み焼き風トースト キャベツ・ハム・お好みソース かつお節・マヨネーズ・食パン
27	火	擬製豆腐・海苔和え 大根とこんにやく煮・わかめスープ・果物	豆腐・卵・ひじき 海苔の佃煮 わかめ	板こんにやく	人参・玉ねぎ・青ねぎ 筍水煮・ほうれん草・えのき 大根・生椎茸	かぼちゃの焼き団子 白玉粉・粒あん・かぼちゃ・牛乳
28	水	わかめご飯・コロケ・マカロニサラダ なめたけブロッコリー・レタススープ・果物	わかめご飯の素・卵 合い挽きミンチ・ハム ベーコン	小麦粉・パン粉・油 じゃが芋・マヨネーズ マカロニ	人参・玉ねぎ・きゅうり ブロッコリー・なめたけ レタス・エリンギ・パセリ	ホットケーキ 蒸しパンmix・牛乳・卵 バター・ケーキシロップ
29	木	豚肉と厚揚げ味噌炒め・小松菜としめじの胡麻和え 高野の含め煮・さつま芋のみそ汁・果物	豚肉・厚揚げ・味噌 高野豆腐・油揚げ	すり胡麻 さつま芋 板こんにやく	人参・玉ねぎ・小松菜 しめじ・もやし・インゲン 青ねぎ・えのき	カルピスゼリー カルピス原液・ゼリーの素・水
30	金	鱈の西京焼き・ハリハリ漬け わかめの炒り卵・きのこのみそ汁・果物	鱈・白みそ ちりめん・わかめご飯の素 卵・油揚げ・味噌	油	切干し大根・人参 きゅうり・えのき・エリンギ しめじ・青ねぎ・玉ねぎ	揚げ芋餅 じゃが芋・青のり・片栗粉 塩・油・白玉粉

献立作成 竹本

食材の都合により献立を変更することがあります。
はし・はし箱・おしぼり・水筒は毎日点検してきれいに洗って下さい。

☆今月のご飯日は、6日と28日です。
すみれ・れんげ・ひまわり組は白ごはん弁当はいりません。

☆今月の手作り弁当日はありません。

