

平成30年度 9月献立表

さかえ保育所

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	土	冷し中華 フルーツ	お菓子 牛乳	卵 わかめ ロースハム 牛乳	中華麺	きゅうり トマト キャベツ
3	月	ごはん フルーツ 豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト	プリン お茶	豚肉 ウインナー ホエイパウダー	米 じゃが芋	いんげん 人参 玉葱 ピーマン もやし 生姜 パセリ
4	火	バターロール フルーツ チキンソテー マカロニサラダ	青りんごゼリー 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	バターロール じゃが芋 マヨネーズ マカロニ	いんげん 人参 玉葱 しめじ キャベツ コーン きゅうり
5	水	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 パンサンスー	揚げパン 牛乳	赤みそ 豚肉 豆腐 ちくわ 卵 かまぼこ きなこ 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 春雨 味付けパン	干しいたけ 人参 玉葱 もやし ニら 生姜 きゅうり
6	木	おむすび 炊き出し汁 フルーツ缶	かんぱん いりこ 牛乳	みそ 煮干し 豚肉 豆腐 油揚げ いりこ 牛乳	米 こんにゃく さつま芋 じゃが芋 小麦粉 ごま	干しいたけ 人参 大根 ごぼう みかん缶 パイン缶
7	金	バターロール フルーツ ポークビーンズ ツナサラダ	ブルーチェ(ぶどう) お茶	水煮大豆 豚肉 ツナ 牛乳	バターロール じゃが芋	グリーンピース 人参 玉葱 コーン キャベツ きゅうり
8	土	炒めビーフン きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 ちくわ わかめ 牛乳	ビーフン	干しいたけ 玉葱 人参 キャベツ もやし ピーマン きゅうり
10	月	ごはん フルーツ 白身魚の黄金焼き ひじきの煮物	わらびもち いりこ 牛乳	白身魚 チーズ いりこ 水煮大豆 ひじき 油揚げ きな粉 牛乳	米 マヨネーズ わらびもち粉	パセリ 人参 トマト いんげん
11	火	バターロール フルーツ コロッケ キャベツのスープ	人参蒸しパン 牛乳	豚肉 卵 ウインナー 牛乳	バターロール 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ホットケーキミックス	グリーンピース 人参 玉葱 キャベツ 豆苗
12	水	ごはん フルーツ 春雨と豚肉の炒め物 中華サラダ	ヨーグルト お茶	豚肉 鶏肉 わかめ ヨーグルト	米 春雨 ごま油 じゃが芋	干しいたけ チンゲン菜 玉葱 キャベツ 人参 生姜 トマト きゅうり もやし
13	木	ごはん フルーツ カレー豆腐 トマトとじゃこの和え物	フルーツポンチ 牛乳	豚肉 豆腐 しらす干し わかめ 牛乳	米	干しいたけ グリーンピース 玉葱 人参 トマト きゅうり バナナ パイン缶 桃缶 みかん缶
14	金	ごはん フルーツ かき揚げ みそ汁	ツナコーントースト 牛乳	えび 卵 みそ 煮干し 油揚げ ツナ 牛乳	米 小麦粉 さつま芋 マヨネーズ 食パン	いんげん ごぼう 玉葱 人参 なす かぼちゃ 葱 コーン パセリ
15	土	チキンライス ワカメスープ フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 わかめ ウインナー 牛乳	米	コーン グリーンピース 玉葱 人参 もやし 葱
18	火	ごはん フルーツ 肉じゃが 小松菜のチーズ和え	みかんゼリー 牛乳	豚肉 チーズ 寒天 牛乳	米 じゃが芋 こんにゃく マヨネーズ ごま	グリーンピース 人参 玉葱 小松菜 キャベツ オレンジジュース
19	水	ごはん フルーツ 鮭のみそマヨ焼き じゃが芋のカレー炒め	ココアプリン お茶	鮭 白みそ ウインナー 牛乳	米 マヨネーズ じゃが芋	パセリ 玉葱 コーン 人参 ピーマン
20	木	ごはん フルーツ ポークソテー 和風サラダ	ヨーグルト お茶	豚肉 かまぼこ わかめ ヨーグルト	米 春雨	いんげん 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ きゅうり
21	金	ごはん フルーツ 大豆の五目煮 切干大根のゴマネーズ	きな粉団子 いりこ 牛乳	水煮大豆 昆布 鶏肉 さつま揚げ ツナ いりこ きな粉 牛乳	米 こんにゃく ごま マヨネーズ 白玉粉	干しいたけ いんげん 人参 玉葱 ごぼう 大根 切干大根 きゅうり
22	土	焼きそば 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 青のり 牛乳	中華麺 じゃが芋	人参 ピーマン 玉葱 キャベツ
25	火	ポークカレー 人参サラダ フルーツ	ケーキ 牛乳	豚肉 卵 ホイップクリーム 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 マーガリン	グリーンピース 人参 玉葱 コーン キャベツ きゅうり ぶどう
26	水	食パン フルーツ 鶏肉のケチャップ煮 キャベツとコーンのサラダ	枝豆 いりこ 牛乳	鶏肉 ツナ 枝豆 いりこ 牛乳	食パン じゃが芋	いんげん 玉葱 人参 しめじ コーン きやべつ
27	木	ごはん フルーツ さんまのかば焼き みそ汁	ヨーグルト お茶	さんま わかめ みそ 煮干し 豆腐 油揚げ ヨーグルト	米 小麦粉 片栗粉	玉葱 人参 葱 キャベツ
28	金	ごはん フルーツ 回鍋肉 じゃこときゅうりの酢の物	りんごゼリー 牛乳	赤みそ 豚肉 しらす干し わかめ 寒天 牛乳	米	キャベツ ピーマン 玉葱 人参 生姜 きゅうり リンゴジュース
29	土	ナポリタン 野菜サラダ フルーツ	お菓子 牛乳	ウインナー 牛乳	スパゲティ	人参 ピーマン 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり パセリ トマト缶

防災メニュー

誕生日会

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。