

元年度 9月献立表

ひまわりさかえこども園

防災メニュー

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
2	月	おむすび 炊き出し汁 フルーツ缶	乾パン いりこ 牛乳	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ 煮干しいりこ いりこ 牛乳	米 こんにやく さつま芋 じゃが芋 乾パン	大根 人参 干しいたけ ごぼう みかん缶 パイン缶
3	火	バターロール フルーツ チキンソテー 春雨サラダ	りんごゼリー 牛乳	鶏肉 ツナ 寒天 牛乳	バターロール 春雨 マヨネーズ	いんげん 玉葱 人参 しめじ キャベツ きゅうり 小松菜 コーン りんごジュース
4	水	ごはん フルーツ カレー豆腐 ポテトのオープン焼き	うどんかりんとう 牛乳	豚肉 豆腐 ウィンナー 牛乳	米 マヨネーズ じゃが芋 うどん	玉葱 人参 干しいたけ グリーンピース コーン パセリ
5	木	ごはん フルーツ 大豆の五目煮 ひじきサラダ	お麩ラスク 牛乳	鶏肉 さつま揚げ 大豆 ひじき 牛乳	米 こんにやく ごま ごま油 お麩 マーガリン	たけのこ 干しいたけ 人参 いんげん 玉葱 ごぼう 大根 キャベツ きゅうり
6	金	バターロール フルーツ 白身魚の磯辺揚げ 洋風スープ	マーブルケーキ 牛乳	白身魚 青海苔 卵 ウィンナー 牛乳	バターロール 米粉 片栗粉 マーガリン ホットケーキミックス	玉葱 セロリ キャベツ 人参 豆苗
7	土	焼きそば 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 青海苔 かつお節 牛乳	中華麺 じゃが芋	人参 ピーマン 玉葱 キャベツ
9	月	ごはん フルーツ 春雨と豚肉の炒め物 小松菜のチーズ和え	人参蒸しパン 牛乳	豚肉 チーズ 卵 牛乳	米 春雨 ごま油 ごま マヨネーズ ホットケーキミックス	干しいたけ チンゲン菜 玉葱 キャベツ 人参 生姜 小松菜 コーン
10	火	バターロール フルーツ 白身魚のオーロラソース 冬瓜スープ	プリン 牛乳	白身魚 豚肉 えび 卵 ホエイパウダー 牛乳	バターロール 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 片栗粉	キャベツ 冬瓜 人参 葱 干しいたけ
11	水	わかめごはん フルーツ 冷し中華 小松菜のソテー	フライドポテト 牛乳	ロースハム 卵 わかめ しらす干し 青海苔 牛乳	米 中華麺 じゃが芋	きゅうり もやし キャベツ 人参 小松菜 しめじ コーン
12	木	ごはん フルーツ 肉じゃが フレンチサラダ	ココアプリン いりこ お茶	豚肉 ツナ 牛乳	米 じゃが芋 こんにやく	いんげん 玉葱 人参 コーン キャベツ きゅうり
13	金	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 パンサンスー	きな粉団子 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ みそ 卵 かまぼこ きな粉 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 春雨 白玉粉	干しいたけ 人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 きゅうり
14	土	チキンライス わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 わかめ ウィンナー 牛乳	米	人参 玉葱 コーン グリーンピース もやし 葱
17	火	ごはん フルーツ さんまのかば焼き 豚汁	わらびもち 牛乳	さんま 豚肉 みそ 煮干しいりこ 油揚げ 豆腐 きな粉 牛乳	米 米粉 片栗粉 こんにやく さつま芋 わらび粉	大根 人参 ごぼう 豆苗
18	水	ごはん フルーツ 五目炒り豆腐 マカロニサラダ	フルーツ寒天 牛乳	牛肉 豚肉 豆腐 卵 ちくわ ツナ 寒天 牛乳	米 マカロニ マヨネーズ	人参 玉葱 キャベツ ピーマン グリーンピース 干しいたけ コーン きゅうり パナナ みかん・桃缶
19	木	ごはん フルーツ 回鍋肉 中華サラダ	ジャムサンド いりこ 牛乳	豚肉 みそ わかめ 鶏肉 いりこ 牛乳	米 じゃが芋 ごま油 食パン いちごジャム	キャベツ ピーマン 玉葱 人参 生姜 きゅうり もやし トマト たけのこ
20	金	バターロール フルーツ ポークビーンズ キャベツのゆかり和え	あべ川マカロニ 牛乳	豚肉 大豆 きな粉 牛乳	バターロール じゃが芋 マカロニ	人参 玉葱 グリーンピース キャベツ
21	土	炒めビーフン 青のりポテト フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 ちくわ 青海苔 牛乳	ビーフン ごま油 じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ もやし ピーマン 干しいたけ
24	火	食パン フルーツ 白身魚のピザ焼き 春雨スープ	おはぎ 牛乳	白身魚 ウィンナー チーズ きな粉 牛乳	食パン 春雨 米 もち米 こしあん	玉葱 ピーマン 人参 パセリ もやし 豆苗
25	水	きのこカレー 野菜サラダ フルーツ	ケーキ 牛乳	豚肉 ホイップクリーム 卵 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 マーガリン	人参 玉葱 しめじ レーズン コーン キャベツ グリーンピース しいたけ みかん缶 きゅうり
26	木	ごはん フルーツ 高野豆腐のオランダ煮 ツナサラダ	パインゼリー いりこ 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 ツナ いりこ 牛乳	米 片栗粉 米粉 じゃが芋	たけのこ いんげん 人参 玉葱 コーン ごぼう 干しいたけ キャベツ きゅうり パイン缶
27	金	バターロール フルーツ チキンチャップ ポテトサラダ	ヨーグルト お茶	鶏肉 ヨーグルト	バターロール 片栗粉 マヨネーズ じゃが芋	いんげん 玉葱 しめじ キャベツ コーン 人参 きゅうり
28	土	ナポリタン キャベツの甘酢和え フルーツ	お菓子 牛乳	ウィンナー 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 ホールトマト
30	月	ごはん フルーツ チキン南蛮 みそ汁	チーズトースト 牛乳	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ チーズ 煮干しいりこ 牛乳	米 米粉 片栗粉 マヨネーズ 食パン	きゅうり 玉葱 人参 南瓜 葱 パセリ

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。