

# 令和 2年度 9月献立表

ひまわりさかえこども園

防災の日

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	火	ラップむすび 炊き出し汁 フルーツ缶	イチゴゼリー 牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 こんにやく 里芋 さつまいも じゃが芋 ごま油	大根 人参 ごぼう 葱 みかん・もも・パイン缶 干しいたけ
2	水	ごはん フルーツ 白身魚のカレー揚げ 鶏そぼろの春雨スープ	マシュマロサンド 牛乳	白身魚 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 米粉 春雨 クラッカー マシュマロ ごま油	人参 玉葱 もやし 生姜 葱 干しいたけ
3	木	ごはん フルーツ 春雨と豚肉の炒め物 ウインナーポテトのオーブン焼き	わらびもち 牛乳	豚肉 ウインナー きな粉 牛乳	米 春雨 ごま油 マヨネーズ じゃが芋 わらび粉	チンゲン菜 玉葱 キャベツ 人参 生姜 干しいたけ コーン パセリ
4	金	ごはん フルーツ 鶏肉とじゃが芋の甘辛さん 小松菜とひじきの白和え	ポップコーン いりこ 牛乳	鶏肉 豆腐 ひじき いりこ 牛乳	米 じゃが芋 ごま ポップコーン 片栗粉 こんにやく 米粉	いんげん 玉葱 人参 小松菜
5	土	そうめん フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 かまぼこ わかめ 牛乳	そうめん	干しいたけ きゅうり 玉葱
7	月	ごはん フルーツ ユーリンチー 切干大根のナポリタン	フルーツミックスゼリー 牛乳	鶏肉 ウインナー 寒天 牛乳	米 米粉 片栗粉 ごま油	生姜 白ねぎ 玉葱 人参 ピーマン トマト レモン汁 フルーツミックスジュース 切干大根
8	火	ごはん フルーツ カレー肉じゃが もやしときゅうりのゆかり和え	お麩ラスク 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 お麩 こんにやく マーガリン	玉葱 人参 いんげん しそ もやし きゅうり キャベツ
9	水	パン フルーツ 白身魚のオーロラソース 冬瓜スープ	焼きみそむすび 牛乳	白身魚 豚肉 みそ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 片栗粉 ごま ごま油 米	干しいたけ 冬瓜 人参 豆苗 オクラ
10	木	しおむすび フルーツ ひじきスパゲティ もやしナムル	米粉のオレンジ 蒸しパン 牛乳	豚肉 ひじき 牛乳	米 スパゲティ ごま ごま油 片栗粉 米粉 マーマレード	いんげん ごぼう 人参 玉葱 小松菜 キャベツ もやし オレンジジュース
11	金	ごはん フルーツ 生揚げのみそ煮 キャベツとツナの甘酢和え	あべ川マカロニ いりこ 牛乳	豚肉 生揚げ みそ ツナ きな粉 いりこ 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋 マカロニ	いんげん 人参 玉葱 生姜 大根 キャベツ きゅうり コーン
12	土	豚肉とごぼうの混ぜご飯 わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳 油あげ	米 ごま油 ごま	ごぼう 人参 しめじ 生姜 もやし いんげん 干しいたけ
14	月	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 春雨の中華和え	さわやかレモン トースト 牛乳	豚肉 豆腐 赤みそ かまぼこ ちくわ 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 春雨 食パン マーガリン	人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 干しいたけ コーン レモン汁 きゅうり
15	火	ごはん フルーツ 豆腐ナゲット 豆まめサラダ	枝豆 いりこ 牛乳	鶏肉 大豆 豆腐 ツナ いりこ 牛乳	米 米粉 片栗粉 マヨネーズ	キャベツ 人参 コーン 枝豆 玉葱
16	水	ごはん フルーツ 冷やししゃぶしゃぶ 切干大根の煮物	米粉の ココアドーナツ 牛乳	豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 ごま ごま油 米粉 片栗粉	きゅうり トマト 玉葱 いんげん 切干大根 干しいたけ 人参 コーン
17	木	ごはん フルーツ 煮魚 ひじきのごまネーズ	ヨーグルト お茶	白身魚 ひじき ツナ ヨーグルト	米 ごま マヨネーズ	生姜 キャベツ きゅうり 人参
18	金	パン フルーツ チリコンカン キャベツのコーンクリームサラダ	若菜とひじきの むすび 牛乳	豚肉 大豆 牛乳 ひじき わかめ	パン 米 ごま	玉葱 人参 なす 南瓜 きゅうり キャベツ コーン いんげん トマト缶 グリーンピース しそ 大根菜
19	土	平麺炒め 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 ちくわ 牛乳	平麺 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
23	水	ごはん フルーツ 南瓜コロッケ ジュリアンスープ	おはぎ 牛乳	豚肉 ウインナー きな粉 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 春雨 米 もち米 こしあん じゃが芋	南瓜 人参 玉葱 大根 豆苗 えのき茸 セロリ グリーンピース
24	木	ごはん フルーツ 白身魚のみそマヨ焼き 五目スープ	揚げパン 牛乳	白身魚 白みそ きな粉 牛乳	米 マヨネーズ ごま油 食パン	干しいたけ もやし 人参 玉葱 チンゲン菜
25	金	きのこカレー 人参サラダ フルーツ	誕生日ゼリー 牛乳	豚肉 寒天 牛乳 豆乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 しめじ しいたけ コーン キャベツ きゅうり グリーンピース レーズン リンゴジュース リンゴ缶
26	土	ひじきごはん 野菜スープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 油揚げ ひじき 牛乳	米	人参 玉葱 コーン 枝豆 キャベツ
28	月	ごはん フルーツ 高野豆腐のケチャップ煮 小松菜のごま和え	バナナとマシュマロ のヨーグルト お茶	鶏肉 凍り豆腐 しらす干し ヨーグルト	米 じゃが芋 ごま マシュマロ	たけのこ いんげん 人参 玉葱 小松菜 キャベツ バナナ
29	火	ごはん フルーツ 回鍋肉 中華サラダ	フライドポテト いりこ 牛乳	豚肉 鶏肉 わかめ いりこ 赤みそ 牛乳	米 じゃが芋 ごま油	たけのこ キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 生姜 コーン もやし きゅうり
30	水	ごはん フルーツ サンマのかば焼き 電汁	プリン 牛乳	さんま みそ 豆腐 煮干しいりこ 油揚げ ホエイパウダー 牛乳	米 米粉 片栗粉 こんにやく	ごぼう 人参 玉葱 豆苗

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。  
※パンは卵・乳成分を使用していません。