

令和 3年度 9月献立表

ひまわりさかえこども園

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
防災の日	1	ラップむすび 炊き出し汁 フルーツ缶	非常食お菓子 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	大根 人参 ごぼう 葱 みかん・りんご・パイン缶 干しいたけ
	2	ごはん フルーツ 茄子と豚肉のみそ炒め キャベツとツナの甘酢和え	グレープゼリー いりこ 牛乳	豚肉 みそ ツナ いりこ 牛乳	米	茄子 ピーマン キャベツ 玉葱 生姜 人参 きゅうり コーン
	3	パン フルーツ 白身魚のカレームニエル 野菜クリームサラダ	ごましおむすび 牛乳	白身魚 豆乳 牛乳	パン 小麦粉 黒ごま マヨネーズ さつまいも 米	コーン レモン汁 南瓜 人参 きゅうり
	4	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
お月見	6	ごはん フルーツ ささみのレモンかけ 小松菜とひじきの白和え	南瓜のきなこ団子 牛乳	鶏肉 ひじき 豆腐 きな粉 牛乳	米 片栗粉 ごま こしあん こんにやく	人参 小松菜 干しぶどう 南瓜 レモン汁
	7	ごはん フルーツ 白身魚のコーンマヨ焼き 切干大根のナポリタン	パナナパイ 牛乳	白身魚 ウィンナー 牛乳	米 マヨネーズ 小麦粉 餃子の皮	コーン パセリ 切干大根 玉葱 人参 ピーマン バナナ トマトジュース
	8	パン フルーツ 肉じゃがコロッケ 冬瓜スープ	わかめとしその おむすび 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 こんにやく 片栗粉 じゃが芋 米	いんげん 人参 玉葱 冬瓜 干しいたけ 葱 しそ
	9	塩むすび フルーツ 大豆のミートスパゲティ いんげんのごま和え	クラッカーサンド (コーンマヨ) 牛乳	豚肉 大豆 牛乳 さつまいも揚げ	米 スパゲティ ごま 小麦粉 クラッカー マヨネーズ	トマト缶 玉葱 しめじ ピーマン キャベツ いんげん 人参 コーン
	10	ごはん フルーツ 凍り豆腐の炒め煮 豚しゃぶサラダ	メロンゼリー いりこ 牛乳	豚肉 凍り豆腐 昆布 いりこ 牛乳	米 片栗粉	いんげん 人参 しめじ コーン きゅうり トマト 玉葱 もやし
	11	チキンライス キャベツのスープ フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 わかめ 牛乳	米	コーン グリーンピース 人参 玉葱 キャベツ
	13	ごはん フルーツ 回鍋肉 磯香和え	パインゼリー 牛乳	豚肉 赤みそ 海苔 ちくわ 牛乳	米	キャベツ たけのこ ピーマン 玉葱 人参 生姜 小松菜 パイン缶
	14	パン フルーツ 豆腐ナゲット 豆まめサラダ	わらび餅 牛乳	鶏肉 豆腐 ツナ 大豆 きな粉 牛乳	パン パン粉 片栗粉 マヨネーズ	玉葱 コーン キャベツ 人参
	15	ごはん フルーツ 大豆の五目煮 きゅうりとじゃこの酢の物	マーブル蒸しパン 牛乳	鶏肉 大豆 豆乳 わかめ さつまいも揚げ しらす干し 牛乳	米 小麦粉 こんにやく	干しいたけ いんげん 人参 玉葱 ごぼう 大根 きゅうり キャベツ
	16	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ	枝豆 いりこ 牛乳	豚肉 赤みそ ちくわ 豆腐 かまぼこ いりこ 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 春雨	干しいたけ 人参 玉葱 ニラ もやし 生姜 コーン 小松菜 枝豆
	17	パン フルーツ 白身魚のオーロラソース コーンスープ	おかかむすび 牛乳	白身魚 豆乳 牛乳 かつお節	パン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ ごま 米	コーン 玉葱 人参 キャベツ
18	きつねうどん 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 油揚げ わかめ かまぼこ 青のり 牛乳	うどん じゃが芋	玉葱 人参	
お月見	21	ごはん フルーツ ささみの野菜かき揚げ フォーのスープ	お月見団子 いりこ 牛乳	鶏肉 ひじき 大豆 豆腐 いりこ 牛乳	米 小麦粉 米麺 白玉粉	いんげん 人参 ごぼう 玉葱 干しいたけ キャベツ チンゲン菜
	22	パン フルーツ チキンビーンズ マカロニサラダ	おはぎ 牛乳	鶏肉 大豆 ツナ きな粉 牛乳	パン じゃが芋 マカロニ マヨネーズ もち米 米 こしあん	いんげん 玉葱 人参 コーン キャベツ きゅうり
誕生日会	24	チキンカレー キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	誕生日スイーツ 牛乳	鶏肉 豆乳 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 上新粉 黒糖 こしあん	いんげん 玉葱 人参 コーン 干しぶどう キャベツ きゅうり
	25	きのこの炊き込みご飯 すまし汁 フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 ちくわ 豆腐 わかめ 牛乳	米 里芋	しめじ 人参 えのき茸 ごぼう 玉葱 干しいたけ
	27	ごはん フルーツ 赤魚の煮付け ひじきのごまネーズ	みかんゼリー 牛乳	赤魚 ひじき ツナ 寒天 牛乳	米 ごま マヨネーズ	生姜 キャベツ きゅうり 人参 オレンジジュース
誕生日会	28	ごはん フルーツ 豚肉と春雨の炒め物 小松菜のおかか和え	お麩ラスク 牛乳	豚肉 かつお節 牛乳	米 春雨 ごま油 お麩	干しいたけ ピーマン 玉葱 キャベツ 生姜 コーン 小松菜 もやし 人参
	29	ごはん フルーツ 生揚げのみそ煮 もやしときゅうりのゆかり和え	きな粉と人参の ビスケット 牛乳	豚肉 みそ きな粉 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 ごま	いんげん 人参 玉葱 生姜 大根 もやし きゅうり キャベツ しそ
	30	ごはん フルーツ サンマのかば焼き そうめんのみそ汁	水ようかん 牛乳	さんま 油揚げ みそ 煮干しいりこ わかめ 寒天 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 そうめん こしあん	おくら 玉葱 人参 しめじ 茄子

※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。