

令和 5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	金	非常食(アルファ化米) 炊き出し汁 フルーツ缶	ごまみそクッキー 牛乳	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 鮭	米 里芋 こんにやく さつま芋 じゃが芋 小麦粉 ごま ごま油	大根 人参 ごぼう 葱 干し椎茸 みかん缶 パイン缶 りんご缶
2	土	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 牛乳	米	人参 玉葱 グリンピース コーン パセリ いんげん キャベツ
4	月	ごはん フルーツ 茄子と豚肉のみそ炒め きゅうりとじゃこの酢の物	メロンゼリー いりこ 牛乳	豚肉 みそ しらす干し わかめ いりこ 牛乳	米 ごま ごま油	茄子 ピーマン キャベツ 玉葱 生姜 人参 きゅうり
5	火	ごはん フルーツ 高野豆腐のそぼろ煮 豚しゃぶのごまサラダ	揚げパン 牛乳	鶏肉 豚肉 凍り豆腐 きな粉 牛乳	米 こんにやく 片栗粉 ごま ごま油 パン マヨネーズ	玉葱 人参 ごぼう もやし 干し椎茸 いんげん コーン きゅうり トマト キャベツ 生姜
6	水	パン フルーツ 白身魚のタルタル焼き 切干大根のナポリタン	いなり寿司 牛乳	白身魚 ウィンナー 油揚げ 牛乳	米 パン マヨネーズ	玉葱 人参 パセリ コーン 切干大根 トマトジュース ピーマン
7	木	ごはん フルーツ 豚肉と春雨の炒め物 コールスローサラダ	お麩ラスク 牛乳	豚肉 牛乳	米 春雨 ごま油 ごま お麩 マヨネーズ	キャベツ 人参 生姜 コーン もやし いんげん 干し椎茸 きくらげ たけのこ りんご 玉葱
8	金	塩むすび フルーツ しらすとツナのスパゲティ 里芋のごま和え	クラッカーサンド (きな粉クリーム) 牛乳	しらす干し ツナ ひじき さつま揚げ きな粉 豆乳 牛乳	米 スパゲティ 里芋 ごま クラッカー コーンスターチ	ごぼう 玉葱 エリンギ 人参 小松菜 キャベツ いんげん にんにく
9	土	焼きうどん 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 かつお節 青のり 牛乳	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン
11	月	ごはん フルーツ 肉じゃが ごぼうサラダ	ポップコーン いりこ 牛乳	鶏肉 いりこ 牛乳	米 こんにやく じゃが芋 マヨネーズ ポップコーン	玉葱 人参 いんげん コーン キャベツ きゅうり ごぼう
12	火	パン フルーツ チリコンカン トマトときゅうりのサラダ	磯辺むすび 牛乳	豚肉 大豆 青のり 牛乳	パン 米 ごま ごま油	玉葱 人参 しめじ キャベツ グリンピース いんげん 茄子 コーン パセリ トマト きゅうり
13	水	ごはん フルーツ げんこつ揚げ 付け合わせ 五目スープ	わらびもち 牛乳	しらす干し 大豆 ひじき きな粉 牛乳	米 小麦粉 ごま油 片栗粉	ごぼう 茄子 南瓜 キャベツ 人参 いんげん 干し椎茸 もやし 玉葱 小松菜
14	木	ごはん フルーツ 豚肉の生姜炒め 小松菜とひじきの白和え	オレンジゼリー 牛乳	豚肉 ひじき 豆腐 寒天 牛乳	米 こんにやく ごま	玉葱 人参 ピーマン もやし しめじ 生姜 小松菜 オレンジジュース
15	金	ごはん フルーツ 白身魚の中華あんかけ 豆まめサラダ	マヨコーン蒸しパン 牛乳	白身魚 鶏肉 大豆 牛乳	米 片栗粉 ごま油 小麦粉 マヨネーズ	たけのこ 干し椎茸 いんげん 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 コーン
16	土	茄子のミートスパゲティ キャベツとコーンのサラダ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 牛乳	スパゲティ	玉葱 人参 しめじ 茄子 いんげん トマト缶 パセリ コーン キャベツ
19	火	ごはん フルーツ 鶏団子と春雨のスープ煮 ひじきのごまネーズ	みかんフラッペ いりこ 牛乳	鶏肉 ひじき 牛乳 豆乳ホイップ いりこ	米 春雨 ごま油 片栗粉 マヨネーズ ごま クラッカー	干し椎茸 きくらげ 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 もやし 生姜 きゅうり みかん缶
20	水	パン フルーツ 南瓜コロケ 付け合わせ 冬瓜スープ	おはぎ 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳 ウィンナー	パン 小麦粉 パン粉 片栗粉 ごま油 もち米 米 こしあん じゃが芋	いんげん 南瓜 玉葱 人参 キャベツ 冬瓜 豆苗 干し椎茸
21	木	ごはん フルーツ 鯖の南部焼き 付け合わせ すまし汁	南瓜ドーナツ 牛乳	鯖 わかめ ちくわ おから 豆腐 牛乳	米 ごま 小麦粉 お麩	小松菜 人参 もやし 生姜 コーン 干し椎茸 玉葱 南瓜 えのき茸 葱
22	金	パン フルーツ 生揚げのミートソース煮 小松菜のおかかマヨ和え	しそわかめむすび 牛乳	豚肉 生揚げ かつお節 わかめ 牛乳	パン じゃが芋 米 マヨネーズ	人参 玉葱 コーン いんげん トマト缶 パセリ 小松菜 キャベツ しそ
25	月	根菜カレー フルーツサラダ フルーツ	誕生日ケーキ 牛乳	鶏肉 豆乳ホイップ 豆乳 牛乳	米 小麦粉 里芋 さつま芋 じゃが芋	南瓜 人参 玉葱 にんにく りんご キャベツ レーズン 梨 コーン みかん缶 いんげん
26	火	ごはん フルーツ 揚げ豆腐のごまみそあんかけ オクラサラダ	梨のジャムパン 牛乳	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 ごま ごま油 パン 片栗粉 コーンスターチ	干し椎茸 オクラ コーン 人参 キャベツ きゅうり 梨 レモン
27	水	ごはん フルーツ 麻婆茄子 パンサンスー	あべ川マカロニ いりこ 牛乳	豚肉 鶏肉 ちくわ みそ 豆腐 きな粉 いりこ 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 春雨 マカロニ	人参 玉葱 茄子 ニラ 生姜 干し椎茸 コーン きゅうり もやし
28	木	パン フルーツ 付け合わせ 鶏肉のマーメレード焼き 南瓜のコーンクリームスープ	グレープアップル ゼリー 牛乳	鶏肉 青のり 豆乳 寒天 牛乳	パン じゃが芋 マーメレードジャム 片栗粉	玉葱 いんげん コーン 南瓜 パセリ 人参 キャベツ アップルジュース グレープジュース
29	金	ごはん フルーツ 秋刀魚のかば焼き さつま芋のみそ汁 付け合わせ	お月見だんご 牛乳	秋刀魚 みそ わかめ 豆腐 油揚げ 牛乳	米 白玉粉 片栗粉 さつま芋	生姜 キャベツ もやし 玉葱 人参 葱 いんげん
30	土	ひじきチャーハン もやしスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 ひじき 牛乳	米 ごま ごま油	玉葱 人参 コーン いんげん もやし

※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・乳成分は使用していません。

誕生日会

お月見