

2023年 9月 献立表

日曜	主食 (乳児)	献立	材 料 名		
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)
1 (金)	ご飯	ひじきご飯 ソーセージ 豚汁 みかん缶 ☆牛乳・カンパン	さといも、板こんにゃく カンパン	魚肉ソーセージ 豚肉、みそ 牛乳	だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ みかん缶
2 (土)	うどん	焼きうどん わかめスープ ☆牛乳・お菓子・果物	うどん いりごま お菓子	豚肉 カットわかめ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン たまねぎ、にんじん、葉ねぎ 果物
4 (月)	ご飯	豚肉の生姜焼き 小松菜のチーズ和え 果物 ☆牛乳・キャロットホットケーキ	油 すりごま、ごま油 ホットケーキミックス、マーガリン	豚肉 チーズ、ちりめん 牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しょうが こまつな、キャベツ、にんじん 果物
5 (火)	ご飯	肉じゃが トマトとじゃこの和え物 果物 ☆牛乳・わらびもち	メイクイン、糸蒟蒻、砂糖、油 いりごま わらび餅粉、砂糖	牛肉 ちりめん 牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース トマト、わかめ 果物
6 (水)	ご飯	凍り豆腐の卵とじ 青梗菜のおひたし 果物 ☆牛乳・コーンフレーク・チーズ	砂糖、油 コーンフレーク	卵、凍り豆腐 ちりめん、かつお節 牛乳、鉄分チーズ	にんじん、たまねぎ、にら チンゲンサイ、キャベツ、にんじん 果物
7 (木)	ご飯	さばの塩焼き ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁 ☆牛乳・揚げパン(ココア)	砂糖、油 味パン、揚げ油	さば 木綿豆腐、かまぼこ、油揚げ 木綿豆腐、みそ、煮干し 牛乳	にんじん、ピーマン、ひじき たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、わかめ
8 (金)	ご飯	鶏肉の照り煮 マカロニサラダ 果物 ☆牛乳・ぶどうゼリー・いりこ	砂糖 マカロニ、マヨネーズ ぶどうゼリーの素	鶏もも肉 牛乳、いりこ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、いんげん キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン 果物
9 (土)	ビーフン	炒めビーフン 粉ふき芋 ☆牛乳・お菓子・果物	ビーフン、油、砂糖 メイクイン お菓子	豚肉、ちくわ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、トウモロコシ、干しいたけ あおのり 果物
11 (月)	ご飯	ホークソテー 切り干し大根とひじきのサラダ 果物 ☆牛乳・お好み焼き	油 マヨネーズ お好み焼き粉	豚肉 ベーコン 牛乳、卵、ロースハム、あおのり	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな コーン、切り干しだいこん、ひじき 果物
12 (火)	ご飯	肉豆腐 里芋と小松菜のごま和え 果物 ☆牛乳・スイートパンプキン	砂糖、油 さといも、すりごま、砂糖 マーガリン、砂糖	焼き豆腐、木綿豆腐、牛肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ こまつな 果物
13 (水)	ご飯	大豆カレー ツナサラダ 果物 ☆牛乳・プリンアラモード	メイクイン、油 油 牛乳、ホイップクリーム	鶏もも肉、水煮大豆、スキムミルク ツナ 牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんじん 果物
14 (木)	ご飯	八宝菜 春雨の酢の物 果物 ☆牛乳・シュガートースト	油、片栗粉、砂糖 緑豆春雨 食パン、マーガリン、砂糖	うずら卵、豚肉、ムキえび ちりめん 牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、干しいたけ きゅうり、にんじん、コーン 果物

※ 21日…ツナサンド作り(幼児組) 11日…クラッカーサンド作り(幼児組)

28日…お月見団子作り(幼児組)