

令和6年9月献立表

ひまわりいしうちこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
※ 02月	昼食	わかめむすび 魚肉ソーセージ 豚汁 みかん缶	米 さといも、板こんにやく	魚肉ソーセージ 豚肉、みそ	だいこん、人参、ごぼう、葉ねぎ みかん缶	
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉	卵、ハム、あおのり 牛乳	キャベツ、コーン、葉ねぎ	お好み焼きソース
03火	昼食	ご飯 大豆の五目煮 トマトとじゃこの和え物 フルーツ	米 板こんにやく、油、砂糖 ごま、砂糖	さつま揚げ、鶏肉、水煮大豆、こんぶ しらす干し、わかめ	玉ねぎ、人参、ごぼう、いんげんまめ 干ししいたけ トマト フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	あんねじりパイ 牛乳	パイシート	あんこ 牛乳		
04水	昼食	ご飯 コロケ キャベツのゆかり和え 生揚げのみそ汁 フルーツ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 じゃがいも	ツナ、スキムミルク 生揚げ、みそ、いりこ	人参、玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、ゆかり 玉ねぎ、人参、葉ねぎ フルーツ	お好み焼きソース、塩 塩
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳		牛乳	黄桃缶、パイン缶、みかん缶	
05木	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ フルーツ	米 油 マヨネーズ、春雨	豚肉 ハム	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、みりん
	午後おやつ	ちんすこう 牛乳	小麦粉、油、三温糖	牛乳		
06金	昼食	ご飯 鮭のカレー揚げ とうがんスープ フルーツ	米 小麦粉、油 片栗粉	鮭 豚肉、えび	とうがん、人参、葉ねぎ、干ししいたけ フルーツ	カレー粉 しょうゆ、コンソメ、塩
	午後おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、油、黒砂糖	牛乳、スキムミルク 牛乳		
※ 07土	昼食	そうめん 粉ふきいも フルーツ	干しそうめん じゃがいも	錦糸卵、えび、かまぼこ あおのり	玉ねぎ、きゅうり、葉ねぎ、干ししいたけ 人参 フルーツ	しょうゆ、めんつゆ、だしの素、みりん 塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
09月	昼食	ご飯 五目炒り豆腐 バンサンスー フルーツ	米 油、砂糖 春雨、砂糖、油、ごま、ごま油	木綿豆腐、卵、牛ひき肉、ちくわ 錦糸卵、かまぼこ	玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参 きゅうり、人参、玉ねぎ フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	きなこサンド 牛乳	ロールパン、バター、砂糖	きな粉 牛乳		
※ 10火	昼食	夏野菜カレー 小松菜のチーズ和え フルーツ	米、油 すりごま、ごま油	牛肉、スキムミルク サラダチーズ、しらす干し	玉ねぎ、かぼちゃ、なす、いんげんまめ 小松菜 フルーツ	カレールウ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ しょうゆ
	午後おやつ	プリンアラモード 牛乳	カスタードプリン、ホイップクリーム	牛乳	さくらんぼ缶	
11水	昼食	ご飯 スパニッシュオムレツ ひじきサラダ フルーツ	米 じゃがいも ごま、油、砂糖	卵、牛乳、ベーコン、サラダチーズ ハム、しらす干し、ひじき	玉ねぎ、人参、ほうれん草 小松菜、人参 フルーツ	ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	スイートパンプキン 牛乳	バター、砂糖、コーンフレーク	牛乳	かぼちゃ、干しぶどう	
12木	昼食	ご飯 牛肉の甘辛煮 五色和え フルーツ	米 砂糖 ごま油	牛肉 ちくわ、かつお節	かぼちゃ、人参、しめじ、いんげんまめ、生姜 もやし、小松菜、キャベツ、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	ヨーグルト いりこ		ヨーグルト いりこ		
13金	昼食	ご飯 白身魚の磯辺揚げ レバニラ炒め チンゲン菜のスープ フルーツ	米 小麦粉、油 砂糖 ごま油	白身魚、あおのり 鶏レバー 卵、ベーコン	玉ねぎ、人参、にら、生姜 人参、チンゲン菜、玉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、みりん 中華だし
	午後おやつ	わらびもち 牛乳	わらび餅粉、砂糖	きな粉 牛乳		
14土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)					
※ 17火	昼食	ハヤシライス スパゲティサラダ フルーツ	米、砂糖 マヨネーズ、スパゲティ	卵、牛肉、焼きのり ツナ	玉ねぎ、ホールトマト、まいたけ 人参、オクラ キャベツ、人参、きゅうり、コーン フルーツ	ハヤシルウ、ケチャップ 塩、こしょう
	午後おやつ	みたらしいも 牛乳	じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳		しょうゆ
18水	昼食	ご飯 鶏肉のネギポン酢炒め 小松菜のおひたし フルーツ	米 油、砂糖	鶏もも肉 かつお節	しめじ、玉ねぎ、赤ピーマン、葉ねぎ 小松菜、人参 フルーツ	しょうゆ、酢、塩 しょうゆ
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		
19木	昼食	ご飯 あじの南蛮漬け シャキシャキ野菜の沢煮椀 フルーツ	米 砂糖、小麦粉、油	あじ 豚肉	玉ねぎ、人参、きゅうり ごぼう、たけのこ、みずな、しいたけ フルーツ	酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、だしの素、みりん
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	いちごジャム	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	