

令和4年 9月献立表

山の手保育園

		3歳未満児		全 員 共 通							
日	曜	はし スプーン	午前のおやつ	主食	主菜献立名	主菜材料名	副菜献立名	副菜材料名	おやつ	おやつ材料名	
1	木		オレンジ 牛乳		<b>骨太卵焼き</b>	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 切干大根 しめじ ピーマン 油 砂糖 醤油 塩こしょう スキムミルク 粉チーズ	<b>レバー煮</b>	鶏レバー 生姜 人参 糸こんにゃく ニラ ごま油 砂糖 醤油	ミニトマト	<b>ふんわりきなこ 牛乳</b>	麩 バター きなこ 砂糖
2	金		ヨーグルト 麦茶		<b>☆ごぼう入りハヤシ</b>	牛肉 ごぼう 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 グリンピース 油 ハヤシルー スキムミルク	<b>和風サラダ</b>	レタス 胡瓜 人参 コーン缶 わかめ ツナ缶 砂糖 醤油 酢 油	リンゴ	<b>☆いりこ大豆 牛乳</b>	いりこ 大豆 砂糖 醤油 ごま
3	土		バナナ 牛乳		<b>ちゃんぽん</b>	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ かまぼこ 葱 中華麺 鶏がらスープの素 醤油 みりん 煮干だし	<b>黒ごま南瓜</b>	南瓜 砂糖 醤油 黒ごま	オレンジ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子
5	月		チーズ 麦茶		<b>鮭の味噌マヨ焼き</b>	鮭 塩こしょう 味噌 マヨネーズ	<b>小松菜と ベーコンのソテー</b>	小松菜 ベーコン 玉葱 人参 もやし コーン缶 油 コンソメ 醤油 塩こしょう	ミニトマト	<b>フルーツサンド 牛乳</b>	食パン 生クリーム 砂糖 バナナ 黄桃缶
6	火		オレンジ 牛乳		<b>☆大豆の五目煮</b>	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	<b>オクラと えのきのおかか和え</b>	オクラ えのき 人参 砂糖 醤油 かつお節	バナナ	<b>☆じゃこわかめおにぎり 麦茶</b>	米 ちりめん わかめ ごま油 醤油 ごま
7	水		ヨーグルト 麦茶		<b>お麩入り豚玉丼</b>	豚肉 卵 麩 玉葱 人参 しめじ かまぼこ 葱 砂糖 醤油 スキムミルク 煮干だし	<b>春雨の酢の物</b>	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま	リンゴ	<b>芋ようかん 牛乳</b>	さつま芋 砂糖 粉寒天
8	木		キウイ 牛乳		<b>野菜ハンバーグ</b>	豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 茄子 南瓜 ピーマン 豆腐 パン粉 塩こしょう スキムミルク ケチャップ ソース	<b>ひじき煮</b>	ひじき 人参 干し椎茸 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒	オレンジ	<b>チーズ蒸しパン 牛乳</b>	蒸しパンミックス チーズ 牛乳 スキムミルク
9	金		リンゴ 麦茶		<b>高野豆腐のカレー風味</b>	鶏肉 高野豆腐 玉葱 人参 しめじ いんげん カレー粉 砂糖 醤油 煮干だし	<b>☆コールスローサラダ</b>	キャベツ 切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	バナナ	<b>きなこのふんわりクッキー 牛乳</b>	ホットケーキミックス きなこ バター 砂糖 牛乳 スキムミルク
10	土		オレンジ 牛乳		<b>焼きうどん</b>	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン ちくわ うどん麺 ごま油 ソース 塩こしょう かつお節 青のり	<b>中華風コーンスープ</b>	卵 玉葱 人参 クリームコーン缶 コーン缶 葱 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	チーズ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子
12	月		キウイ 麦茶		<b>茄子入り麻婆豆腐</b>	豚ミンチ 豆腐 茄子 生姜 ニンニク 玉葱 人参 干し椎茸 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	<b>三色ナムル</b>	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油	リンゴ	<b>シュガーラスク 牛乳</b>	食パン バター グラニュー糖
13	火		ちりめん 牛乳		<b>ツナチーズオムレツ</b>	卵 ツナ缶 玉葱 人参 しめじ ほうれん草 油 塩こしょう スキムミルク チーズ ケチャップ	<b>めかぶ納豆</b>	納豆 めかぶ 人参 砂糖 醤油 かつお節 ごま	バナナ	<b>五目おにぎり 麦茶</b>	米 鶏ミンチ 人参 干し椎茸 油揚げ いんげん 砂糖 醤油
14	水		ヨーグルト 麦茶		<b>☆筑前煮</b>	鶏肉 人参 ごぼう れんこん 生椎茸 こんにゃく 里芋 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒	<b>☆野菜のかぼす和え</b>	胡瓜 人参 コーン缶 わかめ ちくわ 砂糖 醤油 かぼす果汁 ごま	オレンジ	<b>きなこホットケーキ 牛乳</b>	ホットケーキミックス きなこ 小豆缶 豆乳 スキムミルク バター
15	木		バナナ 牛乳		<b>☆鯛のから揚げ おろしソース</b>	鯛 生姜 酒 片栗粉 小麦粉 油 大根 砂糖 醤油 酢	<b>コロコロサラダ</b>	じゃが芋 胡瓜 人参 トマト コーン缶 ウィナー チーズ マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	ミニトマト	<b>ブドウゼリー 麦茶</b>	ブドウジュース 砂糖 粉寒天
16	金		オレンジ 麦茶		<b>豚肉のチャプチェ</b>	豚肉 春雨 玉葱 人参 筍 干し椎茸 もやし ニラ ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 塩こしょう	<b>おかかひじきキャベツ</b>	ひじき キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 かつお節	リンゴ	<b>お麩スナック 牛乳</b>	麩 ごま油 青のり 塩
17	土		梨 牛乳		<b>きのこシチュー</b>	鶏肉 玉葱 人参 えのき エリンギ しめじ じゃが芋 グリンピース バター シチュールー スキムミルク	<b>カラフルソテー</b>	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 厚揚げ ちりめん ごま油 砂糖 醤油	バナナ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子
20	火		チーズ 麦茶		<b>魚のお好み焼き</b>	鯛ミンチ エソミンチ 生姜 玉葱 人参 葱 卵 小麦粉 塩こしょう スキムミルク ソース マヨネーズ かつお節 青のり	<b>野菜の昆布締め</b>	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布 醤油	オレンジ	<b>南瓜蒸しパン 牛乳</b>	蒸しパンミックス 南瓜 牛乳 スキムミルク
21	水		バナナ 牛乳		<b>ポークビーンズ</b>	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 ピーマン 油 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	<b>ブロッコリーの じゃこ和え</b>	ブロッコリー ちりめん 人参 もやし 砂糖 醤油 ごま	梨	<b>☆切干大根おにぎり 麦茶</b>	米 切干大根 ベーコン 砂糖 醤油 ごま
22	木		ヨーグルト 麦茶		<b>秋野菜の豚汁</b>	豚肉 人参 ごぼう しめじ 茄子 こんにゃく さつま芋 油揚げ 葱 味噌 スキムミルク 煮干だし	<b>海苔チーズ納豆</b>	納豆 刻み海苔 粉チーズ ほうれん草 砂糖 醤油	リンゴ	<b>きなこサンド 牛乳</b>	食パン きなこ 砂糖 スキムミルク
24	土		オレンジ 牛乳		<b>和風 シーフードスパゲティ</b>	ツナ缶 いか えび 玉葱 人参 しめじ ピーマン スパゲティ麺 バター コンソメ 醤油	<b>コンソメスープ</b>	玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ コンソメ 醤油 煮干だし パセリ	チーズ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子
26	月		梨 麦茶		<b>千草焼き</b>	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 ピーマン 油 砂糖 醤油 スキムミルク	<b>昆布煮</b>	刻み昆布 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	ミニトマト	<b>アップルマフィン 牛乳</b>	ホットケーキミックス ベーキングパウダー リンゴ 卵 バター グラニュー糖 スキムミルク
27	火		ちりめん 牛乳		<b>肉豆腐</b>	牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 生椎茸 糸こんにゃく 白菜 葱 砂糖 醤油 煮干だし	<b>胡瓜とわかめの酢の物</b>	胡瓜 わかめ 人参 キャベツ かまぼこ 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	<b>五平もち 麦茶</b>	米 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま
28	水		リンゴ 麦茶		<b>☆根菜カレー</b>	豚肉 ごぼう れんこん 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 いんげん 油 カレールー スキムミルク	<b>カリカリ ベーコンサラダ</b>	ベーコン レタス 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 油	オレンジ	<b>スイートポテトパイ 牛乳</b>	さつま芋 砂糖 生クリーム スキムミルク パイシート 卵黄
29	木		バナナ 牛乳		<b>高野豆腐入り八宝菜</b>	豚肉 いか えび 高野豆腐 玉葱 人参 筍 干し椎茸 キャベツ 青梗菜 ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	<b>☆切干大根ナムル</b>	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	梨	<b>コーントースト 牛乳</b>	食パン クリームコーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう パセリ
30	金		オレンジ 麦茶		<b>☆鶏肉の かぼす照り焼き</b>	鶏肉 醤油 みりん かぼす果汁	<b>野菜のうま煮</b>	里芋 人参 大根 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	ミニトマト	<b>パン粉クッキー 牛乳</b>	小麦粉 ベーキングパウダー パン粉 卵 バター 砂糖 スキムミルク

☆は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります