

令和5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	金		ヨーグルト 麦茶	★れんこん入りつくね	鶏ミンチ れんこん 玉葱 人参 葱 豆腐 片栗粉 塩こしょう スキムミルク 砂糖 醤油 みりん 酒	野菜の昆布締め	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布 醤油	ミニトマト	ココアレーズン蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス ココア レーズン 砂糖 牛乳 スキムミルク
2	土		バナナ 牛乳	ポトフ	ウインナー ベーコン 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 キャベツ コンソメ 醤油 パセリ	ブロッコリーと コーンのソテー	ブロッコリー 玉葱 人参 コーン缶 油 砂糖 醤油	チーズ	菓子 牛乳	菓子
4	月		キウイ 麦茶	鮭のきのこあんかけ	鮭 塩こしょう えのき しめじ 生椎茸 砂糖 醤油 片栗粉	小松菜のかぼす和え	小松菜 人参 もやし ちりめん 砂糖 醤油 かぼす果汁	オレンジ	やせうま 牛乳	やせうま麺 きなこ 砂糖 塩
5	火		ちりめん 牛乳	★ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 グリーンピース 油 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	★コールスローサラダ ふりかけ	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 いりこ 砂糖 醤油 かつお節 青のり ごま	バナナ	カルシウムラスク 牛乳	食パン バター 粉チーズ スキムミルク 青のり ごま
6	水		チーズ 麦茶	千草焼き	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	★根菜きんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく いんげん ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	ミニトマト	黒ごまふんわりクッキー 牛乳	ホットケーキミックス 黒ごま バター 砂糖 牛乳 スキムミルク
7	木		バナナ 牛乳	秋野菜の豚汁	豚肉 人参 ごぼう しめじ 茄子 こんにゃく さつまいも 油揚げ 葱 味噌 スキムミルク 煮干し	海苔チーズ納豆	納豆 刻み海苔 粉チーズ 小松菜 砂糖 醤油	オレンジ	★海おにぎり 麦茶	米 ちりめん かつお節 青のり 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま
8	金		ヨーグルト 麦茶	高野豆腐のそぼろ煮	鶏ミンチ 高野豆腐 玉葱 人参 しめじ いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒 煮干し	おかかひじきキャベツ	ひじき キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 かつお節	キウイ	すなっ麩 牛乳	麩 バター グラニュー糖
9	土		オレンジ 牛乳	焼きうどん	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	わかめスープ	わかめ 玉葱 人参 豆腐 鶏がらスープの素 醤油 煮干し	バナナ	菓子 牛乳	菓子
11	月		キウイ 麦茶	★鯰フライ タルタルソース	鯰 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 卵 玉葱 マヨネーズ スキムミルク パセリ	みかんサラダ	レタス みかん缶 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 油	ミニトマト	キャロットチーズ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス 人参 チーズ 牛乳 スキムミルク
12	火		バナナ 牛乳	★筑前煮	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	小松菜のお浸し	小松菜 人参 えのき 砂糖 醤油 かつお節	オレンジ	コーントースト 牛乳	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
13	水		チーズ 麦茶	豚肉と茄子の 味噌炒め	豚肉 茄子 玉葱 人参 厚揚げ ピーマン 油 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒	春雨の酢の物	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま	キウイ	芋ようかん 牛乳	さつまいも 砂糖 粉寒天
14	木		オレンジ 牛乳	肉豆腐	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 煮干し	★ちりめんの甘酢和え	ちりめん キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	わかめおにぎり 麦茶	米 わかめ 醤油 ごま
15	金		ヨーグルト 麦茶	骨太卵焼き	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	レバー煮 ふりかけ	鶏レバー 生姜 人参 糸こんにゃく ニラ ごま油 砂糖 醤油 いりこ 砂糖 醤油 かつお節 青のり ごま	ミニトマト	きなこホットケーキ 牛乳	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
16	土		キウイ 牛乳	海鮮ちゃんぽん	豚肉 いか えび 玉葱 人参 もやし キャベツ 葱 中華麺 鶏がらスープの素 醤油 みりん 煮干し	黒ごま南瓜	南瓜 砂糖 醤油 黒ごま	チーズ	菓子 牛乳	菓子
19	火		バナナ 麦茶	★鶏肉のトマトソース	鶏肉 塩こしょう トマト ホールトマト缶 玉葱 ケチャップ ソース コンソメ 砂糖	ブロッコリーのマリネ	ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ チーズ 砂糖 醤油 酢 油	オレンジ	★野菜スティック 牛乳	胡瓜 人参 味噌 砂糖 スキムミルク ごま
20	水		ちりめん 牛乳	★大豆の五目煮	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	胡瓜とわかめの酢の物	胡瓜 わかめ キャベツ 人参 かまぼこ 砂糖 醤油 酢 ごま	キウイ	ミルクラスク 牛乳	食パン コンデンスミルク
21	木		ヨーグルト 麦茶	茄子入り麻婆豆腐	豚ミンチ 茄子 豆腐 生姜 ニンニク 玉葱 人参 筍 干し椎茸 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	三色ナムル	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油	バナナ	かぼすのふんわりケーキ 牛乳	ホットケーキミックス ベーキングパウダー 卵 グラニュー糖 バター かぼす果汁
22	金		キウイ 牛乳	豚肉の生姜焼き	豚肉 生姜 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 油 砂糖 醤油 みりん 酒	スパゲティサラダ	スパゲティ麺 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	オレンジ	★お好みごはん 麦茶	米 卵 ニラ ちりめん チーズ 醤油 油
25	月		バナナ 麦茶	★鱈の竜田揚げ	鱈 生姜 醤油 みりん 片栗粉 油	野菜のうま煮	人参 大根 茄子 南瓜 いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒 煮干し	ミニトマト	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム
26	火		オレンジ 牛乳	★けんちん汁	鶏肉 人参 ごぼう 大根 里芋 こんにゃく 豆腐 油揚げ 葱 薄口醤油 みりん 煮干し	ひじき納豆	納豆 ひじき 人参 いんげん ちりめん 砂糖 醤油 ごま	キウイ	ふんわりきなこ 牛乳	麩 バター きなこ 砂糖
27	水		チーズ 麦茶	八宝菜	豚肉 玉葱 人参 筍 干し椎茸 厚揚げ キャベツ ピーマン ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	★切干大根ナムル	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	バナナ	★いりこ大豆 牛乳	いりこ 大豆 砂糖 醤油 ごま
28	木		キウイ 牛乳	ポテトオムレツ	卵 合挽ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 しめじ グリンピース 油 塩こしょう スキムミルク チーズ ケチャップ	カラフルソテー ふりかけ	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 いりこ 砂糖 醤油 かつお節 青のり ごま	ミニトマト	昆布おにぎり 麦茶	米 塩昆布 醤油 かつお節 ごま
29	金		バナナ 麦茶	きのこカレー	鶏肉 えのき しめじ 生椎茸 玉葱 人参 じゃが芋 小松菜 油 カレールー スキムミルク	和風サラダ	レタス 胡瓜 人参 コーン缶 わかめ ツナ缶 砂糖 醤油 酢 油	オレンジ	さつまいものスティックパイ 牛乳	さつまいも 砂糖 生クリーム スキムミルク パイシート 卵黄
30	土		ちりめん 牛乳	ナポリタン	ウインナー 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 ピーマン スパゲティ麺 油 ケチャップ ソース 砂糖 塩こしょう	野菜と豆腐のスープ	玉葱 人参 キャベツ 豆腐 コンソメ 醤油 パセリ	キウイ	菓子 牛乳	菓子

★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