

2020年度 9月普通食 予定献立

かえて保育園

承認印

日・曜日	献立名	材 料	おやつ	日・曜日	献立名	材 料	おやつ
1日 (火)	ごはん	米	牛乳 水ようかん/せんべい (こしあん、寒天、砂糖)	17日 (木)	冷やし中華	中華麺、豚ロース肉、きゅうり、プチトマト、卵、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま油	牛乳 カップケーキ (ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、バター、卵、レーズン)
	チーズハンバーグ	牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、ピザチーズ、ケチャップ、パン粉、牛乳、塩、油			ほうれん草のツナ和え	ほうれん草、にんじん、ツナ缶、白ごま、しょうゆ、砂糖、しょうが	
	ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ			いりこ	いりこ	
	和風スープ	絹ごし豆腐、わかめ、ほうれん草、えのき、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩			ゼリー	ゼリー	
2日 (水)	ごはん	米	牛乳 ジャムトースト (食パン、ジャム)	18日 (金)	ハヤシライス	米、牛もも肉、たまねぎ、にんじん、ルー、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、油	牛乳 梨/せんべい (梨、せんべい)
	鶏肉となすの炒めもの	鶏もも肉、なす、キャベツ、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん			キャベツのサラダ	キャベツ、ツナ缶、きゅうり、酢、砂糖、塩	
	春雨サラダ	春雨、にんじん、きゅうり、もやし、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油			チーズ	チーズ	
	すまし汁	焼き鮭、えのき、じゃがいも、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩			ゼリー	ゼリー	
3日 (木)	サラダうどん	うどん、豚ロース肉、きゅうり、プチトマト、チンパン風、コーン缶、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、砂糖	牛乳 オレンジゼリー/ビスケット (みかんジュース、みかん缶、アガー(寒天)、砂糖)	19日 (土)	豚丼	米、豚もも肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉、かぼちゃ、かつお昆布だし、砂糖、しょうゆ、油			きゅうりのサラダ	きゅうり、わかめ、酢、砂糖、塩	
	いりこ	いりこ			みそ汁	絹ごし豆腐、焼き鮭、かつお昆布だし、米みそ	
	ゼリー	ゼリー					
4日 (金)	ごはん/ひじき納豆	米、納豆、ひじき、白ごま、しょうゆ	牛乳 枝豆のおにぎり (米、枝豆、塩)	21日 (月)	敬老の日		
	豚肉の生姜焼き	豚もも肉、たまねぎ、しょうが、砂糖、しょうゆ、油					
	キャベツのおかか和え	キャベツ、にんじん、かつおぶし、しょうゆ、みりん					
	みそ汁	絹ごし豆腐、うすあげ、わかめ、えのき、ねぎ、かつお昆布だし、米みそ					
5日 (土)	チャーハン	米、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しょうゆ、塩、油	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ	22日 (火)	秋分の日		
	もやしの酢の物	もやし、白ごま、酢、砂糖、塩					
	和風スープ	絹ごし豆腐、わかめ、たまねぎ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩					
7日 (月)	ごはん	米	牛乳 わらびもち (わらび粉、きな粉、砂糖、塩)	23日 (水)	ごはん	米	牛乳 フライドポテト (じゃがいも、塩、油)
	鮭の照り焼き	鮭、しょうゆ、みりん			豚もも肉、キャベツ、きゅうり、もやし、プチトマト、米みそ、白ごま、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油		
	ほうれん草の納豆和え	ほうれん草、にんじん、えのき、納豆、しょうゆ			かぼちゃの煮物	かぼちゃ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、みりん、砂糖	
	すまし汁	キャベツ、たまねぎ、焼き鮭、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩			すまし汁	絹ごし豆腐、えのき、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩	
8日 (火)	カレーライス	米、牛もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しめじ、りんご、カレー、コンソメ、ケチャップ、油	お茶 フルーツヨーグルト/ウエハース (みかん缶、もも缶、バナナ、ヨーグルト、砂糖)	24日 (木)	ごはん	米	牛乳 じゃこトースト (食パン、しらす干し、マヨネーズ、粉チーズ、青のり)
	キャベツとトマトのサラダ	キャベツ、きゅうり、トマト、酢、砂糖、塩、油			鱈の竜田揚げ	鱈、しょうが、しょうゆ、酒、小麦粉、片栗粉、油	
	とうもろこし	とうもろこし			きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、いんげん、かつお昆布だし、白ごま、砂糖、しょうゆ、ごま油	
	ゼリー	ゼリー			みそ汁	絹ごし豆腐、たまねぎ、ほうれん草、えのき、かつお昆布だし、米みそ	
9日 (水)	ごはん/手作りふりかけ	米、昆布、かつおぶし、白ごま、しょうゆ、砂糖	牛乳 豆腐ドーナツ (ホットケーキミックス、豆腐、砂糖、油)	25日 (金)	きつねうどん	うどん、油揚げ、かまぼこ、ねぎ、かつお昆布だし、砂糖、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ぶどう/せんべい (ぶどう、せんべい)
	鶏肉のさっぱり煮	鶏もも肉、卵、しょうが、酢、砂糖、しょうゆ、酒			小松菜とひじきのさっぱり煮	小松菜、ひじき、ツナ缶、酢、みりん、しょうゆ、かつお昆布だし	
	にんじんともやしのごま和え	にんじん、もやし、キャベツ、白ごま、酢、砂糖、しょうゆ、油			さつまいもの甘煮	さつまいも、砂糖	
	すまし汁	絹ごし豆腐、えのき、はくさい、たまねぎ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩			ゼリー	ゼリー	
10日 (木)	ちくわ天うどん	うどん、ちくわ、小麦粉、片栗粉、青のり、かつお昆布だし、青ネギ	牛乳 フルーツ盛り合わせ (梨、ぶどう、みかん缶)	26日 (土) 運動発表会	三色丼	米、鶏ミンチ、ほうれん草、にんじん、しょうが、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、塩、油	
	切り干し大根の甘酢和え	切り干し大根、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、塩			もやしの酢の物	もやし、きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、塩	
	こぶき芋	じゃがいも、塩			みそ汁	絹ごし豆腐、わかめ、かつお昆布だし、米みそ	
	ゼリー	ゼリー					
11日 (金)	きのこごはん	米、鶏ミンチ、うすあげ、しめじ、エリンギ、まいだけ、にんじん、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん	牛乳 そうめん (そうめん、干ししいたけ、きゅうり、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、かつお昆布だし)	28日 (月)	ごはん	米	牛乳 マシュマロクラッカー (マシュマロ、クラッカー、バター)
	鱈の塩焼き	鱈(乳児は鱈)、塩			肉じゃが	牛もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげん、糸こんにゃく、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油	
	きゅうりの酢の物	きゅうり、もやし、わかめ、しらす干し、酢、砂糖、塩			野菜のごま和え	キャベツ、にんじん、もやし、白ごま、しょうゆ、みりん	
	みそ汁	たまねぎ、オクラ、焼き鮭、かつお昆布だし、米みそ			みそ汁	絹ごし豆腐、小松菜、焼き鮭、えのき、かつお昆布だし、米みそ	
12日 (土)	チキンライス	米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ケチャップ、塩	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ	29日 (火)	ごはん	米	牛乳 のりしおチーズいもち (じゃがいも、片栗粉、塩、青のり、ピザチーズ)
	キャベツのサラダ	キャベツ、ツナ缶、酢、砂糖、塩			厚揚げのツナマヨ焼き	厚揚げ、ツナ缶、コーン缶、マヨネーズ、青のり、	
	和風スープ	もやし、にんじん、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩			トマトときゅうりのサラダ	トマト、きゅうり、わかめ、はるさめ、酢、しょうゆ、砂糖、油	
					冬瓜スープ	とうがん、鶏ひき肉、干ししいたけ、しょうが、しょうゆ、塩、かつお昆布だし	
14日 (月)	ごはん/納豆	米、納豆	牛乳 カルビスゼリー/ビスケット (カルビス、砂糖、ゼラチン、みかん缶)、ビスケット	30日 (水)	ごはん	米	牛乳 揚げパン (ロールパン、きなこ、砂糖、油)
	鶏肉の照り焼き	鶏もも肉、じゃがいも、しょうゆ、みりん、砂糖			牛肉とごぼうの炒め煮	牛もも肉、ごぼう、にんじん、いんげん、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、酒	
	もやしの酢の物	もやし、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、塩、白ごま			しらす菜のお浸し	しらす菜、ちりめんじゃこ、かつおぶし、しょうゆ、みりん	
	みそ汁	絹ごし豆腐、えのき、わかめ、焼き鮭、かつお昆布だし、米みそ			かぼちゃ、うすあげ、えのき、ねぎ、かつお昆布だし、米みそ		
15日 (火)	ごはん	米	牛乳 お麩のラスク (焼き鮭、砂糖、バター)		ごはん	米	
	鮭の南蛮漬	鮭、たまねぎ、にんじん、水菜、酢、砂糖、しょうゆ、片栗粉、油					
	白和え	木綿豆腐、にんじん、ほうれん草、糸こんにゃく、ひじき、白ごま、米みそ、砂糖、しょうゆ					
	すまし汁	キャベツ、じゃがいも、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩					
16日 (水) 誕生日会	ごはん	米	牛乳 誕生日ケーキ (小麦粉、卵、砂糖、牛乳、油、生クリーム、ビターネ、マスカット、みかん缶)		ごはん	米	
	鶏のから揚げ	鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、小麦粉、片栗粉、油					
	コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ミニトマト、マヨネーズ					
	オニオンスープ	たまねぎ、もやし、ほうれん草、かつお昆布だし、塩、乾燥パセリ					

※延長のおやつはビスケット・せんべい・おかき・芋けんぴを日替わりで使用しています。
 ※納品の都合上、内容を変更する場合があります。
 ※かえて保育園では食材は基本国産のものを使用しています。

※乳児クラスは毎朝牛乳を飲みます。

おりようりの部屋：河田・廣田より