

2022年度 9月普通食 予定献立

かえて保育園

日・曜	献立名	材 料	おやつ	日・曜	献立名	材 料	おやつ	
1日 (木)	冷きつねうどん 野菜のごま和え いりこ ゼリー	うどん、うすあげ、ほうれん草、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、みりん、砂糖、酒 きゅうり、にんじん、キャベツ、ツナ缶、白ごま、酢、砂糖、塩	牛乳 とうもろこし	17日 (土)	チキンライス 野菜のサラダ みそ汁	米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、クチャップ、塩、油 もやし、きゅうり、白ごま、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、米みそ	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ	
2日 (金)	ごはん/ひじき納豆 鮭の南蛮漬け きゅうりのおかか和え みそ汁 ゼリー	米、ひじき、納豆、しょうゆ 鮭、にんじん、たまねぎ、小麦粉、酢、砂糖、しょうゆ、酒 きゅうり、にんじん、もやし、かつおぶし、しょうゆ、みりん 絹ごし豆腐、たまねぎ、はくさい、うすあげ、ごまつな、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 フルーツ盛り合わせ (梨、マスカット、りんご)	敬老の日				
3日 (土)	豚丼 もやしの和え物 みそ汁	米、豚肉、たまねぎ、糸こんにゃく、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒 もやし、豚、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、米みそ	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ	20日 (火)	ごはん 鶏の竜田揚げ ひじきのごまマヨ和え どうがんとろ バナナ	米 鶏(乳児は離)、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 ひじき、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、白ごま、マヨネーズ、しょうゆ どうがんとろ、鶏ミンチ、しょうが、干しいたけ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 オレオゼリー/ビスケット (オレオジュース、アガ、砂糖、みかん缶)	
5日 (月)	ピピン丼 春雨ときゅうりのサラダ みそ汁 バナナ	米、鶏ミンチ、にんじん、もやし、ほうれん草、しょうが、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油、塩 春雨、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、砂糖、塩、ごま油、しょうゆ 木綿豆腐、うすあげ、えのき、たまねぎ、かつお節布だし、米みそ バナナ	牛乳 カルピスゼリー/ビスケット (食パン、ゼラチン、みかん缶)	21日 (水)	ごはん 肉じゃが 切り干し大根の甘酢和え ずまし汁 ゼリー	米 牛乳、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、いんげん、かつお節布だし、しょうゆ、砂糖、塩、みりん 切り干し大根の甘酢和え 絹ごし豆腐、うすあげ、えのき、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 チーズトースト (食パン、マヨネーズ、ピザチーズ)	
6日 (火)	ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ ずまし汁 ゼリー	米 鶏もも肉、じゃがいも、しょうゆ、みりん、砂糖 マカロニ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、マヨネーズ、塩 たまねぎ、絹ごし豆腐、うすあげ、えのき、ほうれん草、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	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)	22日 (木) 誕生の日	ごはん/ふりかけ 鶏のから揚げ コロコロサラダ 和風スープ ゼリー	米、ゆかり、白ごま 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、小麦粉、片栗粉、油 じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、塩 たまねぎ、キャベツ、ベーコン、エリンギ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 誕生日ケーキ (スポンジケーキ、生クリーム、砂糖、ピオーネ、みかん缶)	
7日 (水)	カレーライス キャベツとコーンのサラダ チーズ / トマト ゼリー	米、牛肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、りんご、カレールウ、油 キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、塩 チーズ、トマト ゼリー	お茶 フルーツヨーグルト (ヨーグルト、砂糖、バナナもも缶、みかん缶)	23日 (金)	秋分の日			
8日 (木)	ラーメン 野菜炒め 魚豆 ゼリー	中華麺、鶏もも肉、わかめ、コーン缶、かつお節布だし、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、ごま油 キャベツ、もやし、にんじん、チンゲン菜、しょうゆ、油、塩 金時豆、砂糖 ゼリー	牛乳 市販菓子	24日 (土)	チャーハン きゅうりの酢の物 和風スープ	米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しょうゆ、塩 きゅうり、キャベツ、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ	
9日 (金)	きのこごはん 鶏の塩焼き ごまつなのおかか和え みそ汁 ゼリー	米、鶏ミンチ、うすあげ、しめじ、エリンギ、にんじん、かつお節布だし、しょうゆ、みりん 鶏(乳児は離)、塩 ごまつな、ほうれん草、にんじん、コーン缶、かつおぶし、しょうゆ、みりん 絹ごし豆腐、たまねぎ、じゃがいも、わかめ、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 お月見団子 (白玉粉、小豆、砂糖) 乳児はきなこおはぎ (米、きなこ、砂糖)	26日 (月)	ごはん 厚揚げのツナマヨ焼き もやしのナムル ずまし汁 ゼリー	米 厚揚げ、ツナ缶、コーン缶、マヨネーズ、青のり、しょうゆ もやし、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、砂糖、ごま油 たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、えのき、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 カルピスゼリー/ビスケット (カルピス、ゼラチン、みかん缶)	
10日 (土)	ツナチャーハン きゅうりとわかめのサラダ 和風スープ	米、ツナ缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しょうゆ、塩、油 きゅうり、わかめ、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、キャベツ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ	27日 (火)	サラダうどん かぼちゃの煮物 いりこ ゼリー	うどん、豚肉、きゅうり、ブチトマト、コーン缶、かつお節布だし、しょうゆ、みりん、砂糖 かぼちゃ、かつお節布だし、砂糖、しょうゆ、みりん いりこ ゼリー	牛乳 梨/せんべい	
12日 (月)	ごはん 鶏肉の塩焼き もやしの甘酢和え みそ汁 ゼリー	米 鶏もも肉、じゃがいも、塩 もやし、ごまつな、にんじん、キャベツ、酢、砂糖、塩、油 かぼちゃ、たまねぎ、絹ごし豆腐、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 お題のラスク (焼き餅、バター、砂糖)	28日 (水)	ごはん 豚肉となすの味噌焼め きゅうりとにんじんのサラダ ずまし汁 ゼリー	米 豚肉、なす、キャベツ、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、米みそ、みりん きゅうり、にんじん、もやし、白ごま、酢、砂糖、塩、油 じゃがいも、えのき、わかめ、焼き餅、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 コロコロラスク (食パン、バター、砂糖)	
13日 (火)	煮ごはん/納豆 おじの梅菜漬け 白和え ずまし汁 ゼリー	米、押し麦、納豆 あじ、たまねぎ、にんじん、水菜、酢、砂糖、しょうゆ、片栗粉、油 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 キャベツ、えのき、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 マシュマロクラッカー (マシュマロ、クラッカー)	29日 (木)	なす入りミートソース/パグティ キャベツのじゃこ和え 和風スープ ゼリー	スリザイ、合い挽きミンチ、なす、たまねぎ、にんじん、トマト缶、クチャップ、ウスターソース、コンソメ キャベツ、きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、砂糖、塩、油 たまねぎ、えのき、ほうれん草、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	お茶 フルーツヨーグルト (ヨーグルト、砂糖、バナナ、もも缶、みかん缶)	
14日 (水)	ごはん/手作りふりかけ 厚しゅうりょう ずまし汁 デラウェア	米、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、砂糖 豚肉、きゅうり、もやし、レタス、トマト、米みそ、白ごま、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 絹ごし豆腐、たまねぎ、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 デラウェア	牛乳 わらびもち (わらびもち、きなこ、砂糖) 乳児はきなこおはぎ (米、きなこ、砂糖)	30日 (金)	カレーライス コールスローサラダ チーズ ゼリー	米、牛肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しめじ、カレールウ、りんご、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ツナ缶、マヨネーズ、塩 チーズ ゼリー	牛乳 菓子パン	
15日 (木)	冷やし中華 魚豆 とうもろこし ゼリー	中華麺、鶏ささみ、きゅうり、もやし、ブチトマト、卵、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油 金時豆、砂糖 とうもろこし ゼリー	牛乳 焼きじゃが (じゃがいも、塩、油)					
16日 (金)	ごはん 鮭の照り焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁 バナナ	米 鮭、しょうゆ、砂糖、みりん ほうれん草、にんじん、えのき、納豆、しょうゆ 木綿豆腐、はくさい、じゃがいも、わかめ、かつお節布だし、米みそ バナナ	牛乳 そうめん (そうめん、うすあげ、きゅうり、かつお節布だし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)					

*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。

*乳児クラスは毎朝牛乳を飲みます。

*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。

おりのりの部屋：廣田・信田より