

# 2024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
2日 (月)	ごはん	米	牛乳	18日 (水)	ごはん	米	牛乳
	豚肉となすの味噌炒め	豚肉、なす、キャベツ、にんじん、ピーマン、米みそ、しょうゆ、砂糖、みりん	焼じゃが (じゃがいも、青のり、油)		肉じゃが	牛乳、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、いんげん、糸こんにゃく、かつお節布だし、しょうゆ、塩、みりん、砂糖	牛乳
	もやしのコーン和え	きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油			キャベツの和え物	キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、塩、油	菜/せんべい
	すまし汁	絹ごし豆腐、えのき、たまねぎ、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩			みそ汁	絹ごし豆腐、なす、うすあげ、かつお節布だし、米みそ	
	ゼリー	ゼリー			ゼリー	ゼリー	
3日 (火)	ごはん	米	牛乳	19日 (木)	カレーうどん	うどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、うすあげ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、みりん、片栗粉、ルウ	牛乳 (0〜2歳児)
	アカウオのから揚げ	アカウオ、しょうが、しょうゆ、酒、小麦粉、片栗粉、油	マシュマロクラッカー (マシュマロ、クラッカー)		さつまいもの甘煮	さつまいも、砂糖	ヤルトル (3〜5歳児)
	スパゲティサラダ	スパゲティ、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、油			いりこ	いりこ	菓子パン
	すまし汁	うすあげ、たまねぎ、エリンギ、ほうれん草、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩			バナナ	バナナ	
	ゼリー	ゼリー					
4日 (水)	ピピン丼	米、豚ひき肉、しょうが、もやし、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油、塩	牛乳	20日 (金) 誕生日会	わかめごはん	米、わかめ、しらす干し、白ごま、ごま油、塩	牛乳
	わかめときゅうりの酢の物	わかめ、きゅうり、酢、砂糖、塩、油	ごへいもち (米、米みそ、砂糖、みりん)		鶏肉のから揚げ	鶏肉、しょうが、しょうゆ、酒、小麦粉、片栗粉、油	誕生日ケーキ
	みそ汁	絹ごし豆腐、うすあげ、じゃがいも、たまねぎ、かつお節布だし、米みそ			ポテトサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、油	(小麦粉、砂糖、酢、塩)
	栗	栗			和風スープ	たまねぎ、ベーコン、エリンギ、えのき、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	ピオーネ、みかん缶、生クリーム)
	栗	栗			ゼリー	ゼリー	
5日 (木)	冷やしきつねうどん	うどん、うすあげ、かまぼこ、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、塩	牛乳	21日 (土)	チキンライス	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ケチャップ、塩、油	牛乳
	ひじきの煮物	ひじき、大豆、にんじん、ほうれん草、ウインナー、コーン缶、かつお節布だし、しょうゆ、みりん、塩	じゃこトースト (食パン、しらす干し、マヨネーズ、青のり、粉チーズ)		きゅうりのごま和え	きゅうり、ごま油、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油	牛乳
	いりこ	いりこ			すまし汁	絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳菓子
	ゼリー	ゼリー			ゼリー	ゼリー	バナナ
6日 (金)	梅ごはん	米、梅干し、ちりめんじゃこ、大葉、白ごま	牛乳	23日 (月)	振替休日		
	豚の塩焼き	豚(乳児は離)、塩	水ようかん/せんべい (こしあん、きなこ、砂糖)				
	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					
	みそ汁	絹ごし豆腐、うすあげ、じゃがいも、たまねぎ、わかめ、かつお節布だし、米みそ					
	ゼリー	ゼリー					
7日 (土)	ツナチャーハン	米、たまねぎ、にんじん、ツナ缶、コーン缶、ごま油、しょうゆ、塩	牛乳	24日 (火)	ごはん	米	牛乳
	きゅうりの和え物	きゅうり、もやし、酢、砂糖、塩、油	市販菓子		豚の野菜あんかけ	豚、たまねぎ、にんじん、小麦粉、片栗粉、酢、しょうゆ、みりん、砂糖、酒	ココロラスク
	みそ汁	絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、米みそ	バナナ		野菜のおかか和え	キャベツ、にんじん、きゅうり、かつお節、しょうゆ、みりん	(食パン、砂糖、バター)
	ゼリー	ゼリー			すまし汁	絹ごし豆腐、えのき、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	
	ゼリー	ゼリー			ゼリー	ゼリー	
9日 (月)	ごはん/納豆	米、納豆	牛乳	25日 (水)	ごはん/ひじき納豆	米、ひじき、納豆、しょうゆ	牛乳
	厚揚げのツナマヨ焼き	厚揚げ、ツナ缶、コーン缶、しょうゆ、青のり、マヨネーズ	ジャムトースト (食パン、いちごジャム)		豚しゃぶサラダ	豚肉、きゅうり、もやし、レタス、トマト、白ごま、酢、米みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま油	きなこバナナ (バナナ、きなこ、砂糖)
	きゅうりとにんじんの和え物	きゅうり、キャベツ、にんじん、酢、砂糖、塩、油			かぼちゃの煮物	かぼちゃ、かつお節布だし、しょうゆ、みりん、砂糖	
	すまし汁	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			すまし汁	絹ごし豆腐、えのき、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	
	ゼリー	ゼリー			ゼリー	ゼリー	
10日 (火)	ごはん	米	牛乳	26日 (木)	ラーメン	中華麺、鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、みりん、もやし、コーン缶、わかめ、かつお節布だし、酒、ごま油、塩	牛乳
	豚の照り焼き	豚、しょうゆ、砂糖、みりん	ポールドーナツ (ホットケーキミックス、絹ごし豆腐、砂糖、グラニュー糖)		きゅうりのじゃこ和え	きゅうり、キャベツ、にんじん、しらす干し、酢、しょうゆ、砂糖、塩、油	牛乳
	キャベツの甘酢和え	キャベツ、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油			煮豆	金時豆、砂糖	大学芋
	冬瓜スープ	冬瓜、鶏ひき肉、干しいたけ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩			栗	栗	(さつまいも、砂糖、酢、しょうゆ、油)
	ゼリー	ゼリー					
11日 (水)	カレーライス	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、りんご、カレールウ、油	牛乳	27日 (金)	ごはん	米	牛乳
	コーンスローサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、油	ぶどうゼリー/ビスケット (ぶどう果汁、寒天、砂糖、巨峰)		豚のフライ	豚、たまねぎ、卵、パセリ粉、マヨネーズ、パン粉、豆乳、油、塩	選べるホットケーキ (ホットケーキミックス、豆乳、バター、こしあん)
	ゆで卵 (0.1歳はチーズ)	ゆで卵、チーズ			白和え	木綿豆腐、ほうれん草、にんじん、ひじき、糸こんにゃく、白ごま、米みそ、しょうゆ、砂糖	
	バナナ	バナナ			すまし汁	はくさい、えのき、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	
	ゼリー	ゼリー			ゼリー	ゼリー	
12日 (木)	なすのミートスパゲティ	スパゲティ、合挽きミンチ、たまねぎ、にんじん、なす、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、塩	牛乳	28日 (土)	豚丼	米、豚肉、たまねぎ、糸こんにゃく、しょうゆ、砂糖、酒、みりん	牛乳
	もやしのコーン和え	もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、塩、油	フルーツ盛り合わせ (梨、ピオーネ、バナナ)		もやしナムル	もやし、きゅうり、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油	市販菓子
	和風スープ	たまねぎ、キャベツ、えのき、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩			みそ汁	絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、米みそ	バナナ
	ゼリー	ゼリー			ゼリー	ゼリー	
13日 (金)	きのこごはん	米、鶏ひき肉、うすあげ、エリンギ、しめじ、まいたけ、にんじん、かつお節布だし、しょうゆ、みりん	牛乳	30日 (月)	煮ごはん	米、押し麦	牛乳
	豚の味噌煮	豚(乳児は離)、米みそ、砂糖、みりん、酒	揚げパン (ロールパン、きなこ、砂糖、油)		鶏ひき肉、木綿豆腐、えのき、ひじき、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、片栗粉	お昼のラスク (焼き餅、砂糖、バター)	
	切り干し大根の甘酢和え	切り干し大根、にんじん、もやし、きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、塩、油			キャベツのツナ和え	キャベツ、にんじん、きゅうり、ツナ缶、酢、砂糖、塩、油	
	すまし汁	絹ごし豆腐、たまねぎ、ほうれん草、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩			みそ汁	うすあげ、はくさい、わかめ、たまねぎ、かつお節布だし、米みそ	
	ゼリー	ゼリー			ゼリー	ゼリー	
14日 (土)	オープンサンド	食パン、きゅうり、ツナ缶、マヨネーズ、ウインナー、いちごジャム	牛乳				
	チーズ	チーズ	市販菓子				
	ヨーグルト	ヨーグルト	バナナ				
	ゼリー	ゼリー					
16日 (月)	敬老の日						
17日 (火)	ごはん/えのきの佃煮	米、えのき、しょうゆ、みりん、砂糖	牛乳				
	鶏肉の照り焼き	鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、みりん	お月見団子 (米、絹ごし豆腐、こしあん)				
	ココロサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、油					
	みそ汁	絹ごし豆腐、たまねぎ、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、米みそ					
	ゼリー	ゼリー					

※延長のおやつはビスケット・せんべい・おかし・手けんひ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。

※乳児クラス(1歳以上)は毎朝牛乳を飲みます。  
 ※0歳児はマヨネーズの代わりにドレッシング(酢、砂糖、塩、油)で提供しています。

おりよりの部屋：廣田・信田