

2023年9月 献立表

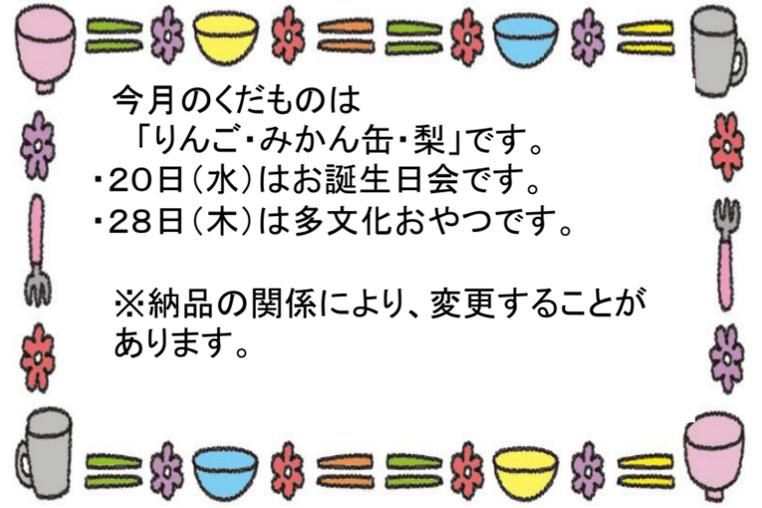
かんのん町保育園

【今年度、初めて出る食材】

今月、新しい食材は、特にありません。



●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください



今月のくだものは

「りんご・みかん缶・梨」です。

- ・20日(水)はお誕生日会です。
- ・28日(木)は多文化おやつです。

※納品の関係により、変更することがあります。

朝の乳児のおやつは
毎日牛乳です



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	いちごジャムサンド チキントマトソース 大豆ドレッシングサラダ 白菜の豆乳スープ りんご	中華ちまきおにぎり 牛乳	食パン 片栗粉、油、さとう 米、もち米、ごま油 いちごジャム	鶏もも肉 大豆 豆乳 牛乳	たまねぎ、パセリ缶 きゅうり、キャベツ、にんじん はくさい、りんご	塩、料理酒 コンソメ、酢 トマトピューレー ケチャップ、しょう油
2	土	ごはん 豚肉の野菜炒め マセドアンサラダ 味噌汁(厚揚げ・切干大根) みかん缶	米粉お好み焼き 牛乳	米、油、じゃがいも エッグケアマヨネーズ 米粉	豚肉、厚揚げ 白味噌 絹豆腐 花鰹 牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん しょうが、きゅうり、切干大根 みかん缶、青のり キャベツ	料理酒、みりん しょう油、出汁 塩、中濃ソース
3	日						
4	月	野菜うどん あじの塩麹焼き 粉吹芋カレー風味 梨	じゅーしい(沖縄) 牛乳	うどん じゃがいも 米、さとう、油	油揚げ、あじ 豚肉 牛乳	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ ほうれんそう、パセリ缶、梨 ひじき、エリンギ	しょう油、みりん、出汁 塩麹、カレー粉、塩
5	火	ごはん ピーマン肉詰め さつま芋のごまマヨサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) りんご	きなこ棒 牛乳	米、片栗粉、さつまいも エッグケアマヨネーズ ごま、さとう、はちみつ	豚ひき肉 木綿豆腐、白味噌 きなこ 牛乳	ピーマン、たまねぎ、にんじん きゅうり、ねぎ、りんご	ケチャップ 中濃ソース しょう油、出汁
6	水	ごはん 豆腐の落とし揚げ ほうれん草ともやしのお浸し すまし汁(大根) 梨	じゃこおにぎり 牛乳	米、片栗粉 油、ごま	木綿豆腐 豚ひき肉 花鰹、ちりめん 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれんそう もやし、ひじき、だいこん だいこんの葉、梨	しょう油、塩、出汁
7	木	ごはん 肉団子甘酢あん かぼちゃの煮物 中華スープ(小松菜・しめじ) りんご	スイートポテトクッキー(米粉) 牛乳	米、片栗粉、油、さとう さつまいも、米粉、ごま メープルシロップ	豚ひき肉 豆乳 牛乳	たまねぎ、しょうが、かぼちゃ こまつな、しめじ、りんご	塩、酢、料理酒 中濃ソース ケチャップ しょう油、中華だし
8	金	ごはん 米粉豆乳グラタン わかめとキャベツのサラダ コンソメスープ(もやし・人参) りんご	ビリヤニ(インド) 牛乳	米 さつまいも、油、米粉 じゃがいも、さとう	鶏むね肉、豆乳 鶏もも肉 牛乳	たまねぎ、しめじ、パセリ缶 わかめ、キャベツ、きゅうり もやし、にんじん、りんご しょうが、ピーマン	コンソメ、塩 しょう油、料理酒 酢、カレー粉
9	土	ごはん チンジャオロース(ポテト) 切干大根のさっぱり和え 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ) みかん缶	米粉のきな粉パンケーキ 牛乳	米、片栗粉、じゃがいも 油、ごま油 さとう、米粉 黒砂糖	豚肉、厚揚げ 白味噌、豆乳 きな粉 牛乳	しょうが、ピーマン、にんじん 切干大根、もやし、きゅうり たまねぎ、みかん缶	しょう油、料理酒 塩、酢、出汁 ベーキングパウダー
10	日						
11	月	ごはん ヤンニョムチキン 野菜炒め 味噌汁(豆腐・ほうれん草) りんご	わかめおにぎり 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま	鶏もも肉、木綿豆腐 白味噌 牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ ピーマン、にんにく、ほうれんそう りんご	料理酒、ケチャップ しょう油、みりん、塩 コンソメ、出汁 わかめご飯の素
12	火	ピビンバ丼 さつま芋の甘煮 中華スープ(もやし・にら) 梨	米粉ココア蒸しパン 牛乳	米、油、さとう、ごま さつまいも、ごま油 米粉	豚ひき肉、白味噌 豆乳 牛乳	にんにく、にんじん、ほうれんそう だいこん、もやし、にら、梨	しょう油、料理酒 酢、中華だし ベーキングパウダー ココア
13	水	いちごジャムサンド チキンのクリーム煮 かぼちゃのサラダ コンソメスープ(ほうれんそう・人参) りんご	きのこごはん 牛乳	食パン 米粉、メープルシロップ エッグケアマヨネーズ 油、米、ごま いちごジャム	鶏むね肉、豆乳 牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり ほうれんそう、にんじん、りんご えのき、しめじ	コンソメ、塩 しょう油
14	木	ごはん さわらの味噌焼き 大豆とひじき炒り煮 すまし汁(白菜・油揚げ) りんご	ポップコーン 牛乳	米、さとう、油	さわら、大豆 油揚げ 白味噌 牛乳	にんじん、はくさい、りんご ひじき、とうもろこし	料理酒、みりん しょう油、出汁

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15	金	チキンカレーライス ブロッコリーともやし中華和え 梨	粒々みかんゼリー せんべい 牛乳	米、油、さとう じゃがいも、ごま油 せんべい	鶏もも肉 牛乳	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、もやし、梨 みかん缶、オレンジジュース	カレールー コンソメ、しょう油 塩、酢、アガー
16	土	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め きゅうりのツナ和え 味噌汁(大根・油揚げ) みかん缶	じゃが芋おやき 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、ごま エッグケアマヨネーズ じゃがいも	厚揚げ、豚肉 ツナフレーク、油揚げ 白味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、もやし、わかめ、だいこん みかん缶	しょう油、酢、ケチャップ 出汁
17	日						
18	月	敬老の日					
19	火	ごはん 鱈の南蛮漬け 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁(なめこ・ねぎ) りんご	チキンライス 牛乳	米、片栗粉 油、さとう	あじ、鶏ひき肉 白味噌、鶏ささみ 牛乳	たまねぎ、にんじん、とうがん なめこ、ねぎ、りんご	塩、料理酒 酢、しょう油、みりん 出汁、コンソメ ケチャップ
20	水	さつま芋ごはん 和風ハンバーグ(付)ベイクドポテト ブロッコリーのカレーツナマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・えのき) 梨 【お誕生日会】	米粉のカップケーキ 牛乳	米、さつまいも、ごま 片栗粉、じゃがいも エッグケアマヨネーズ さとう、油、米粉 いちごジャム	豚ひき肉、ツナフレーク 白味噌、豆乳 豆乳クリーム 牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん キャベツ、えのき、梨	料理酒、塩 しょう油、みりん カレー粉、出汁
21	木	ごはん カレービーンズ 和風サラダ すまし汁(豆腐・小松菜) 梨	おはぎ 牛乳	米、油 さとう、もち米	大豆、鶏もも肉 木綿豆腐、きなこ つぶあん 牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく もやし、わかめ、きゅうり こまつな、梨	ケチャップ 中濃ソース カレー粉、しょう油 酢、塩、出汁
22	金	ごはん マーボー豆腐 胡瓜とキャベツのポン酢和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) りんご	フライドポテト 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、じゃがいも 油	絹ごし豆腐 豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、ねぎ、にら、きゅうり キャベツ、たまねぎ、わかめ りんご、パセリ缶	しょう油、酢 レモン汁、出汁、塩
23	土	秋分の日					
24	日						
25	月	ごはん たらのもみじ焼き きんぴらごぼう 味噌汁(なす・玉ねぎ) 梨	こぎつねごはん 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま	たら、白味噌 油揚げ しらす 牛乳	にんじん、ごぼう、しらたき ピーマン、なす、たまねぎ、梨	しょう油、料理酒 みりん 出汁、塩
26	火	のっぺいうどん 鶏肉のマーマレード煮 さつま芋スティック胡麻和え りんご	チーズおかかおにぎり 牛乳	うどん さといも、油 片栗粉、さとう マーマレードジャム さつまいも、ごま、米	鶏もも肉、油揚げ サラダチーズ 花鰹 牛乳	にんじん、だいこん、だいこんの葉 ねぎ、にんにく、りんご	出汁、塩、しょう油 料理酒
27	水	ごはん ひき肉と豆腐のナゲット ポテトサラダ 味噌汁(きゃべつ・玉ねぎ) りんご	骨太チャーハン 牛乳	米、油 さとう、じゃがいも エッグケアマヨネーズ 片栗粉、ごま油	鶏ひき肉 木綿豆腐 白味噌 豚ひき肉、ちりめん 牛乳	ひじき、たまねぎ、きゅうり にんじん、キャベツ りんご、ねぎ	しょう油、ケチャップ 塩、中濃ソース 中華だし
28	木	ごはん レバーの立田揚げ 三色おひたし 大根の中華スープ 梨 【多文化おやつ】	ポンデケーキ(ブラジル) (米粉・豆乳チーズ) 牛乳	米、片栗粉、油 ごま油、ごま 米粉	豚レバー 絹豆腐 豆乳チーズ 豆乳 牛乳	しょうが、ほうれんそう、もやし にんじん、だいこん、たまねぎ 梨	しょう油、中華だし 塩
29	金	お月見ハヤシライス 切干大根のマヨ和え 春雨スープ(人参) うさぎりんご	米粉まんじゅう 牛乳	米、油、春雨 さとう、さつまいも エッグケアマヨネーズ 米粉、ごま、片栗粉	豚肉 ツナフレーク 牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ 切干大根、きゅうり、にんにく りんご	ハヤシルウ ケチャップ、しょう油 コンソメ、塩 ベーキングパウダー ココア
30	土	ごはん 鶏肉のソース煮 白菜のおかか和え 味噌汁(豆腐・わかめ) みかん缶	りんご蒸しパン(米粉) 牛乳	米、片栗粉、米粉 さとう、油	鶏もも肉、花鰹 絹ごし豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、はくさい、きゅうり にんじん、わかめ、みかん缶 りんご	料理酒、ケチャップ 中濃ソース しょう油、出汁 ベーキングパウダー

