

# 2021年9月 献立表



# みなみひの保育園

## 【今年度、初めて出る食材】

- 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
- 申し出がない場合は、献立通りの提供になります

14日(火) 里芋



※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィンナーはアレルギー不使用のものを使用します

**乳児の朝のおやつは  
牛乳、おかしがでます**

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	水	食パン 豆乳チキングラタン 大根サラダ コンソメスープ オレンジ	ふりかけおにぎり 牛乳	食パン、マカロニ 油、小麦粉、パン粉 さとう、ごま油、ごま 米	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ ちりめん 牛乳	たまねぎ、パセリ 大根、にんじん、もやし、きゅうり キャベツ、コーン、オレンジ 青のり	塩、コンソメ 酢、しょう油
2	木	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き キャベツの海苔炒め 清汁(わかめ・豆腐) オレンジ	フライドポテト 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ 油、じゃがいも	赤魚、白味噌 木綿豆腐 牛乳	キャベツ、しめじ、刻み海苔 わかめ、オレンジ、パセリ	塩、しょう油 みりん、出汁
3	金	カレーうどん さつま芋サラダ 梨	鶏そぼろごはん 牛乳	うどん、片栗粉 さつま芋 エッグケアマヨネーズ 米、さとう	豚小間肉 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、ねぎ、もやし きゅうり、梨	出汁、みりん しょう油、カレー粉 塩、
4	土	ごはん 鶏肉の甘辛炒め きゅうりの中華和え 味噌汁(麩・ねぎ) オレンジ	きなこのホットケーキ 牛乳	米、さとう 小麦粉、油、ごま油、麩 ホットケーキミックス 黒砂糖	鶏小間肉 白味噌 豆乳、黄な粉 牛乳	玉ねぎ、きゅうり にんじん、もやし、ねぎ オレンジ	しょう油、みりん 酢、出汁
5	日						
6	月	ごはん 鶏肉のつくね 春雨の中華炒め 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) オレンジ	マカロニ黄な粉 牛乳	米、片栗粉 さとう、ごま、春雨 ごま油、マカロニ	鶏ひき肉、木綿豆腐 白味噌 黄な粉 牛乳	ねぎ、玉ねぎ、にんじん しめじ、ほうれんそう キャベツ、オレンジ	塩、しょう油 みりん、中華だし 出汁
7	火	ごはん 鮭のみみじ焼き 小松菜のおかか和え 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) オレンジ	冷やしそうめん 牛乳	米、小麦粉、油 エッグケアマヨネーズ そうめん	鮭、花鰹 木綿豆腐、白味噌 牛乳	にんじん、小松菜 もやし、玉ねぎ オレンジ、きゅうり	しょう油、出汁 塩、
8	水	食パン ポテトグラタン ツナサラダ スープ(コーン・人参) りんご	きのこごはん 牛乳	食パン、じゃが芋 油、小麦粉 米、ごま	豚ひき肉、豆乳 ピザ用チーズ ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、パセリ きゅうり、キャベツ、わかめ コーン、にんじん、りんご えのき、しめじ	ケチャップ、塩 酢、しょう油、塩 コンソメ
9	木	ごはん 鶏肉のごま焼き 五目煮豆 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) オレンジ	いちごジャムトースト 牛乳	米、さとう 小麦粉、黒ごま、油 食パン いちごジャム	鶏もも肉 大豆水煮、白味噌 牛乳	にんじん、こんにゃく いんげん、なめこ、玉ねぎ オレンジ	しょう油、みりん 出汁
10	金	ごはん 豆腐チャンプルー シルバーサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) 梨	芋餅 たこ焼き風 牛乳	米、ごま油 春雨 エッグケアマヨネーズ じゃが芋、片栗粉	木綿豆腐 豚小間肉 油揚げ、白味噌 花鰹 牛乳	にんじん、もやし、にら きゅうり、コーン 大根、梨 青のり	料理酒、しょう油 塩、中濃ソース
11	土	ごはん 焼肉 さつま芋の甘煮 味噌汁(切干し・人参) オレンジ	マーマレード蒸しパン 牛乳	米、油、さとう ごま油、さつま芋 ホットケーキミックス マーマレードジャム	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	ピーマン、もやし、玉ねぎ しょうが、切干大根、にんじん オレンジ	しょう油、みりん 出汁
12	日						
13	月	ごはん 豆腐のミートローフ ひじきサラダ ポテトスープ オレンジ	中華おこわ 牛乳	米 油、さとう、じゃが芋 米、もち米 ごま	木綿豆腐、豚ひき肉 豆乳 鶏小間肉 牛乳	玉ねぎ、ひじき、にんじん きゅうり、コーン、オレンジ 干しいたけ	ケチャップ、 中濃ソース 酢、しょう油 コンソメ、塩 料理酒

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	
14	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう 味噌汁(里芋・油揚げ) オレンジ	焼きうどん 牛乳	米、マーマレードジャム 油、さとう、里芋 うどん	鶏もも肉 油揚げ、白味噌 豚ひき肉 牛乳	にんじん、こんにゃく、ごぼう ピーマン、オレンジ 玉ねぎ、青のり	しょう油、料理酒 みりん、出汁 中濃ソース 塩
15	水	ごはん しょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ) りんご	揚げパン 牛乳	米、さとう、油 マカロニ エッグケアマヨネーズ かぼちゃ バターロール	豚小間肉 白味噌 きなこ 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン しょうが、きゅうり りんご	しょう油、料理酒 塩、出汁
16	木	ドライカレー コールスロー コンソメスープ オレンジ	黒ごま黄な粉クッキー 牛乳	米、小麦粉、油 さとう、黒ごま	豚ひき肉 きなこ 牛乳	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン 黄ピーマン、トマト きゅうり、キャベツ、もやし 小松菜、オレンジ	ウスターソース カレー粉、塩 酢、コンソメ
17	金	わかめごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) 梨	かぼちゃケーキ 牛乳	米、小麦粉、片栗粉 油、かぼちゃ ホットケーキミックス さとう	鶏肉 木綿豆腐、白味噌 豆乳、 豆乳ホイップ 牛乳	ブロッコリー、もやし にんじん、なめこ 生姜、梨	わかめごはんの基 ベーキングパウダー 酢、しょう油、出汁
18	土	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 三色おひたし 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) オレンジ	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、さとう	高野豆腐、鶏小間肉 花鰹 白味噌 牛乳	にんじん、だいこん、いんげん ほうれん草、もやし、わかめ 玉ねぎ、オレンジ ぶどうジュース	出汁、しょう油 寒天
19	日						
20	月	<b>敬老の日</b>					
21	火	ごはん 煮魚 切干しのマヨ和え 味噌汁(わかめ・ねぎ) オレンジ	ミートソーススパゲティ 牛乳	米、さとう、片栗粉 エッグケアマヨネーズ 、スパゲティ	赤魚 ツナ缶 白味噌 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ 切干大根、にんじん、きゅうり ねぎ、わかめ、オレンジ	しょう油、みりん 出汁、ケチャップ コンソメ、塩
22	水	五目うどん じゃがいものきんぴら りんご	おはぎ 牛乳	うどん、じゃが芋 さとう、油 米、もち米、白ごま	鶏小間肉、油揚げ 木綿豆腐、豚ひき肉 きなこ 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 ひじき、ピーマン、りんご	出汁、みりん しょう油、塩 料理酒
23	月	<b>秋分の日</b>					
24	金	ごはん 豆腐の落とし揚げ かぼちゃの煮物 味噌汁(えのき・小松菜) 梨	ラーメン 牛乳	米、片栗粉、油 かぼちゃ、焼そば麺	木綿豆腐 白味噌 牛乳 豚ひき肉	えのき、小松菜、梨 わかめ、コーン	塩、しょう油 出汁、鶏がらスープ
25	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 野菜スティック 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) オレンジ	ツナおにぎり 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ じゃが芋	鶏小間肉 大豆水煮 白味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、いんげん きゅうり、玉ねぎ オレンジ	料理酒、みりん しょう油、出汁
26	日						
27	月	ごはん かじきのみそ焼き じゃが芋煮 清汁(小松菜・ねぎ) オレンジ	鮭おにぎり 牛乳	米、小麦粉、さとう じゃが芋	かじき、白味噌 牛乳 鮭フレーク	にんじん、きゅうり、小松菜 ねぎ、オレンジ	料理酒、みりん しょう油、塩 出汁
28	火	ごはん ポークビーンズ 切干しサラダ キャベツの豆乳スープ オレンジ	コーンピラフ 牛乳	油 さとう、ごま油 米、	豚小間肉 大豆水煮 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン トマト缶、切干大根、きゅうり キャベツ、オレンジ コーン	コンソメ、ケチャップ 酢、しょう油、塩
29	水	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 白菜のおひたし 中華スープ(わかめ・人参) りんご	カレーコロケ 牛乳	米、油、さとう パン粉、じゃが芋	鶏小間肉 花鰹 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン 白菜、ほうれん草、にんじん わかめ、りんご	酢、しょう油 鶏がらだし カレー粉
30	木	ツナカレーライス 和風サラダ りんご	のりチーズトースト 牛乳	米、じゃが芋、油 食パン、エッグケア	ツナ缶 ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 もやし、わかめ、きゅうり コーン、りんご 刻み海苔	カレールウ、コンソメ 酢、しょう油

