

9月 献立表 幼児食



2024年 9月

宮ヶ迫保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
2月	オムレツ 蒸しブロッコリー 春雨の酢の物 パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆卵、☆豚ミンチ、☆かにかま、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ブロッコリー、☆きゅうり、☆乾燥わかめ、☆パイン缶	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆はるさめ、☆砂糖、☆いりごま	☆塩こしょう、☆トマトケチャップ、☆穀物酢、☆しょうゆ、☆お菓子
3火	白身魚のピカタ トマト 切干し大根の煮付け オレンジ	○牛乳 ◎アイス ◎お茶	☆白身魚、☆卵、☆かく天、☆油揚げ、☆煮干し、☆牛乳、☆アイスクリーム	☆トマト、☆切干しだいこん、☆にんじん、☆干しいたけ、☆オレンジ	☆小麦粉、☆サラダ油、☆砂糖	☆塩こしょう、☆しょうゆ、☆麦茶
4水	エビボール 蒸しブロッコリー マカロニサラダ みかん缶	○牛乳 ◎ヨーグルト ◎お茶	☆むきえび、☆しらす干し、☆卵、☆牛乳、☆ヨーグルト	☆キャベツ、☆にんじん、☆コーン缶、☆ねぎ、☆あおのり、☆ブロッコリー、☆きゅうり、☆たまねぎ、☆みかん缶	☆小麦粉、☆サラダ油、☆マカロニ、☆砂糖	☆食塩、☆ウスターソース、☆お好み焼きソース、☆穀物酢、☆塩こしょう、☆麦茶
5木	タンドリーチキン きゅうりのゆかり和え みそ汁 バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆ヨーグルト、☆油揚げ、☆煮干し、☆みそ、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆きゅうり、☆キャベツ、☆にんじん、☆たまねぎ、☆ねぎ、☆乾燥わかめ、☆バナナ	☆じゃがいも	☆食塩、☆カレー粉、☆トマトケチャップ、☆ゆかり、☆お菓子
6金	鶏のからあげ スパゲティソース もやしのナムル パイン缶	○牛乳 ◎ツナピザトースト ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆卵、☆牛乳、☆ツナ缶、☆とろけるチーズ	☆しょうが、☆たまねぎ、☆にんじん、☆ピーマン、☆太もやし、☆ほうれんそう、☆パイナップル缶、☆コーン缶、☆パセリ	☆かたくり粉、☆サラダ油、☆スパゲティ、☆ごま油、☆砂糖、☆食パン、☆マヨネーズ	☆しょうゆ、☆料理酒、☆ケチャップ、☆トマトケチャップ、☆塩こしょう、☆穀物酢
7土	ジャージャー麺 コーンバター みかん缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆豚ひき肉、☆みそ、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆しょうが、☆きゅうり、☆コーン缶、☆みかん缶	☆うどん、☆ごま油、☆砂糖、☆かたくり粉、☆有塩バター	☆料理酒、☆しょうゆ、☆塩こしょう、☆お菓子
9月	ポテトグラタン ほうれん草のおかか和え パイン缶	○牛乳 ◎ジューシーぶどうゼリー ◎牛乳	☆ベーコン、☆卵、☆牛乳、☆とろけるチーズ、☆ちくわ、☆花かつお	☆たまねぎ、☆にんじん、☆コーン缶、☆マッシュルーム、☆ほうれんそう、☆パイン缶	☆じゃがいも、☆有塩バター、☆小麦粉、☆パン粉	☆コンソメ、☆塩こしょう、☆しょうゆ、☆ジューシーぶどうゼリー
10火	カレー風味ムニエル 蒸しブロッコリー ミネストローネ みかん缶	○牛乳 ◎スティックパン ◎牛乳	☆さば、☆白身魚、☆ベーコン、☆牛乳	☆ブロッコリー、☆たまねぎ、☆にんじん、☆キャベツ、☆トマトピューレ、☆トマト、☆みかん缶	☆小麦粉、☆サラダ油、☆じゃがいも、☆スティックパン	☆カレー粉、☆塩こしょう、☆鶏がらだし
11水	豚のしょうが焼き 蒸しキャベツ ひじきの炒り煮 バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆豚もも肉、☆かく天、☆煮干し、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆しょうが、☆キャベツ、☆にんじん、☆干しひじき、☆干しいたけ、☆バナナ	☆サラダ油、☆砂糖	☆しょうゆ、☆料理酒、☆お菓子
12木	豆腐のおとし揚げ 蒸しブロッコリー 豚汁 オレンジ	○牛乳 ◎お菓子 ◎ミルージュ	☆木綿豆腐、☆しらす干し、☆豚ひき肉、☆卵、☆豚ばら肉、☆油揚げ、☆みそ、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ねぎ、☆ブロッコリー、☆だいこん、☆ごぼう、☆オレンジ	☆かたくり粉、☆サラダ油、☆さつまいも、☆糸こんにゃく	☆塩こしょう、☆お好み焼きソース、☆ウスターソース、☆ミルージュ、☆お菓子
13金	エビマヨ 付け合わせ(レタス) 中華スープ バナナ	○牛乳 ◎マカロニあべかわ ◎牛乳	☆むきえび、☆豆腐、☆卵、☆牛乳、☆きな粉	☆レモン、☆レタス、☆サニーレタス、☆たまねぎ、☆ねぎ、☆バナナ	☆かたくり粉、☆マヨネーズ、☆砂糖、☆はるさめ、☆マカロニ	☆食塩、☆料理酒、☆トマトケチャップ、☆コンソメ、☆しょうゆ
14土	きつねうどん かぼちゃの昆布煮 みかん缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆油揚げ、☆卵、☆煮しらかまぼこ、☆牛乳	☆ねぎ、☆乾燥わかめ、☆かぼちゃ、☆にんじん、☆刻み昆布、☆みかん缶	☆うどん、☆砂糖	☆本みりん、☆しょうゆ、☆あごだし、☆料理酒

17 火	カレー 和風サラダ バナナ	○牛乳 ◎豆乳ホットケーキ ◎牛乳	☆牛もも肉、☆牛乳、☆卵、☆豆乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆トマト、☆きゅうり、☆レタス、☆コーン缶、☆乾燥わかめ、☆バナナ	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆いりごま、☆砂糖、☆ホットケーキミックス	☆カレールウ、☆コンソメ、☆しょうゆ、☆穀物酢、☆本みりん
18 水	エビボール 蒸しブロッコリー マカロニサラダ みかん缶	○牛乳 ◎ヨーグルト ◎お茶	☆むきえび、☆しらす干し、☆卵、☆牛乳、☆ヨーグルト	☆キャベツ、☆にんじん、☆コーン缶、☆ねぎ、☆あおのり、☆ブロッコリー、☆きゅうり、☆たまねぎ、☆みかん缶	☆小麦粉、☆サラダ油、☆マカロニ、☆砂糖	☆食塩、☆ウスターソース、☆お好み焼きソース、☆穀物酢、☆塩こしょう、☆麦茶
19 木	チキンライス 白身魚のタルタルソースかけ トマト フライドポテト 和風グリーンサラダ パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆白身魚、☆卵、☆牛乳	☆たまねぎ、☆パセリ、☆にんじん、☆グリーンピース、☆トマト、☆ブロッコリー、☆きゅうり、☆レタス、☆乾燥わかめ、☆パイン缶	☆うるち米、☆サラダ油、☆小麦粉、☆パン粉、☆マヨネーズ、☆フライドポテト、☆砂糖	☆鶏がらだし、☆トマトケチャップ、☆塩こしょう、☆食塩、☆しょうゆ、☆穀物酢、☆本みりん、☆お菓子
20 金	白身魚のピカタ トマト 切干し大根の煮付け オレンジ	○牛乳 ◎アイス ◎お茶	☆だい、☆卵、☆かく天、☆油揚げ、☆かたくちいわし、☆牛乳、☆アイスクリーム	☆トマト、☆切干しだいごん、☆にんじん、☆干しいたけ、☆オレンジ	☆小麦粉、☆サラダ油、☆砂糖	☆塩こしょう、☆しょうゆ、☆麦茶
21 土	ジャージャー麺 コーンバター みかん缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆豚ひき肉、☆牛乳	☆しょうが、☆たまねぎ、☆にんじん、☆きゅうり、☆コーン缶、☆みかん缶	☆うどん、☆ごま油、☆砂糖、☆かたくり粉、☆有塩バター	☆料理酒、☆しょうゆ、☆麦みそ、☆塩こしょう、☆お菓子
24 火	ポテトグラタン ほうれん草のおかか和え パイン缶	○牛乳 ◎ジュース ◎牛乳	☆ベーコン、☆卵、☆牛乳、☆とろけるチーズ、☆ちくわ、☆花かつお	☆たまねぎ、☆にんじん、☆コーン缶、☆マッシュルーム、☆ほうれん草、☆パイン缶	☆じゃがいも、☆有塩バター、☆小麦粉、☆パン粉	☆コンソメ、☆塩こしょう、☆しょうゆ、☆ジュース シチューゼリー
25 水	白身魚のごま焼きサクサク トマト ポテトサラダ バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆白身魚、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆トマト、☆きゅうり、☆にんじん、☆たまねぎ、☆コーン缶、☆バナナ	☆パン粉、☆いりごま、☆サラダ油、☆マヨネーズ、☆じゃがいも	☆食塩、☆ウスターソース、☆塩こしょう、☆お菓子
26 木	豆腐のおとし揚げ 蒸しブロッコリー 豚汁 オレンジ	○牛乳 ◎お菓子 ◎ミルージュ	☆木綿豆腐、☆しらす干し、☆豚ひき肉、☆卵、☆豚ばら肉、☆油揚げ、☆みそ、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ねぎ、☆ブロッコリー、☆だいごん、☆ごぼう、☆オレンジ	☆かたくり粉、☆サラダ油、☆さつまいも、☆糸こんにゃく	☆塩こしょう、☆お好み焼きソース、☆ウスターソース、☆ミルージュ、☆お菓子
27 金	鶏のからあげ スパゲティソース もやしのナムル パイン缶	○牛乳 ◎ツナピザトースト ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆卵、☆牛乳、☆ツナ缶、☆とろけるチーズ	☆しょうが、☆たまねぎ、☆にんじん、☆ピーマン、☆木もやし、☆ほうれん草、☆パイン缶、☆コーン缶、☆パセリ	☆かたくり粉、☆サラダ油、☆スパゲティ、☆ごま油、☆砂糖、☆食パン、☆マヨネーズ	☆しょうゆ、☆料理酒、☆ケチャップ、☆トマトケチャップ、☆塩こしょう、☆穀物酢
28 土	きつねうどん かぼちゃの昆布煮 みかん缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆油揚げ、☆卵、☆蒸しかまぼこ、☆牛乳	☆ねぎ、☆乾燥わかめ、☆かぼちゃ、☆にんじん、☆刻み昆布、☆みかん缶	☆うどん、☆砂糖	☆本みりん、☆しょうゆ、☆あごだし、☆水、☆料理酒
30 月	フーヨーハイ じゃが芋とツナの煮物 バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆卵、☆かにかま、☆牛乳、☆ツナ缶、☆スライスチーズ	☆たまねぎ、☆たけのこ、☆にんじん、☆干しいたけ、☆ねぎ、☆バナナ	☆サラダ油、☆砂糖、☆かたくり粉、☆じゃがいも	☆料理酒、☆食塩、☆塩こしょう、☆しょうゆ、☆本みりん

17日(火)は「カレー」です。
箸とスプーンを持たせてください。(幼児クラス)

19日(木)はお誕生会です。主食はいりません。箸を持たせてください。(幼児クラス)



仕入れの状況により献立・食材が変更になる場合があります。

きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚のきのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでますが、きのこ類に共通しているのは、食物繊維が豊富で低カロリー。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB₂を同時に含みます。シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなりますよ。

