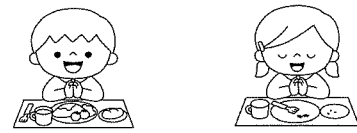


除去お知らせマーク(★卵,●小麦,■甲殻類,△赤魚)



令和5年 9月献立表



みどり保育所



日	曜日	献立名	ざいりょう				おやつ
			赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他	
1	金	ナスのキーマカレー 焼きかぼちゃ 酢の物 パイナップル	豚肉	人参,なす,玉ねぎ,にんにく 生姜 かぼちゃ 人参,きゅうり,キャベツ パイナップル	精白米,油 オリーブ油 ごま,砂糖	カレー粉,鶏ガラスープ お好み焼きソース,●カレールウ 塩 しょうゆ,酢	ぶどうゼリー 粉寒天,砂糖,ぶどうジュース
2	土	豚丼 きゅうりの即席漬け バナナ	豚肉	玉ねぎ,ごぼう,人参,青ねぎ きゅうり バナナ	精白米 ごま油	しょうゆ,みりん,酒,塩 しょうゆ	塩昆布おにぎり 精白米,塩昆布
4	月	麦ごはん 松風焼き ひじきの中華あえ 清汁 パイナップル	鶏肉,豆腐 ハム	生姜,玉ねぎ,人参 ほしひじき,きゅうり えのき,玉ねぎ,人参,青ねぎ パイナップル	精白米,大麦 片栗粉,油,ごま コーン缶,砂糖,ごま油	味噌 酢,しょうゆ しょうゆ,塩,酒,かつお節	ホロホロクッキー ●小麦粉,白玉粉,バター 砂糖,粉糖
5	火	麦ごはん あじの南蛮漬け オクラのおかか和え 味噌汁 オレンジ	あじ	玉ねぎ,人参,ピーマン オクラ,キャベツ,人参 玉ねぎ,人参,しめじ,青ねぎ オレンジ	精白米,大麦 片栗粉,油,砂糖 コーン缶,砂糖	塩,しょうゆ,酢 かつお節,しょうゆ 味噌,かつお節	ココア蒸しパン ココア,●ホットケーキミックス, 牛乳
6	水	冷やし中華 高野豆腐の含め煮 コロコロサラダ バナナ	ツナ缶 高野豆腐	わかめ,トマト きゅうり,人参 バナナ	●中華めん,砂糖,ごま油 砂糖 コーン缶,マヨドレ	しょうゆ,酢,鶏ガラスープ,塩 しょうゆ,酒,塩,かつお節 塩,こしょう	焼きおにぎり 精白米,ごま,赤味噌,みりん
7	木	プルコギ丼 黒豆の含め煮 ごまマヨサラダ オレンジ	豚肉 黒豆	にんにく,玉ねぎ,人参,にら 人参,キャベツ オレンジ	精白米,ごま油,上白糖,片栗粉 砂糖 コーン缶,ごま,マヨドレ	みりん,酒,しょうゆ,味噌 しょうゆ	◆お月見団子 (以上児) きな粉芋 (未満児) ジャムサンド ●食パン,いちごジャム
8	金	若菜ごはん お月見コロケ ◆ごぼうのさっぱりサラダ きのこの清汁 パイナップル	豚肉	若菜,ふりかけ かぼちゃ,玉ねぎ ごぼう,きゅうり,人参 えのき,しめじ,椎茸,青ねぎ パイナップル	精白米 米粉,油,コーンフレーク ごま,砂糖,ごま油	塩 酢,しょうゆ しょうゆ,塩,酒,かつお節	●食パン,いちごジャム
9	土	鮭ごはん 豚汁 バナナ	鮭フレーク 豚肉,豆腐,油揚げ	ごぼう,玉ねぎ,人参,青ねぎ バナナ	精白米 さつま芋	味噌	わかめおにぎり 精白米,炊き込みわかめ
11	月	麦ごはん 煮魚 小松菜と人参のしゃきしゃき炒め かぼちゃの味噌汁 オレンジ	さば 油揚げ	生姜 小松菜,人参,もやし 玉ねぎ,人参,かぼちゃ オレンジ	精白米,大麦 ごま油,ごま	酒,しょうゆ しょうゆ 味噌,かつお節	蒸しあんぱん ●ホットケーキミックス,牛乳, 小豆
12	火	秋の味ご飯 レバーとわかめのごまあえ 人参しりしり 豆腐とニラのスープ パイナップル	鶏レバー ツナ缶 豆腐	しめじ わかめ,きゅうり 人参,もやし にら パイナップル	精白米,さつま芋 砂糖,ごま ごま油	しょうゆ,塩,酒 しょうゆ 塩,こしょう,鶏ガラスープ 鶏ガラスープ,塩,こしょう	◆ロックビスケット ●小麦粉,BP バター,砂糖,牛乳 コーンフレーク
13	水	麦ごはん ポークビーンズ ◆きんぴらごぼう フレンチサラダ バナナ	豚肉,大豆	玉ねぎ,人参,トマト ごぼう,人参 きゅうり,レタス,みかん缶,レーズン バナナ	精白米,大麦 油,片栗粉 油,砂糖,ごま 油	ケチャップ,ウスターソース しょうゆ 塩,こしょう,酢	シュガートースト ●食パン,マーガリン グラニュー糖
14	木	麦ごはん 肉豆腐 きゅうりのナムル 小松菜の味噌汁 オレンジ	豆腐,豚肉 油揚げ	玉ねぎ,青ねぎ,えのき きゅうり,もやし,人参,生姜 小松菜,玉ねぎ,人参 オレンジ	精白米,大麦 砂糖,片栗粉 ごま油	かつお節,酒,しょうゆ,みりん しょうゆ 味噌,かつお節	ツナマヨ蒸しパン ●ホットケーキミックス,パセリ 玉ねぎ,ツナ缶,マヨドレ,牛乳
15	金	麦ごはん お好み焼き風卵焼き ばんさんすう チンゲンサイのスープ りんご	★卵,豚肉,木綿豆腐	キャベツ,人参 チンゲンサイ,玉ねぎ,人参 りんご	精白米,大麦 マヨドレ 春雨,ごま,砂糖,ごま油	塩,お好み焼きソース 酢,しょうゆ 鶏ガラスープ,塩,こしょう	カルピス寒天 カルピス,粉寒天,みかん缶

日	曜日	献立名	ざいりょう				おやつ
			赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他	
16	土	ピラフ キャベツのスープ バナナ	ツナ缶 豆腐	玉ねぎ,人参,ピーマン キャベツ,人参 バナナ	精白米,コーン缶,油	鶏ガラスープ,塩,こしょう 鶏ガラスープ,塩,こしょう	ふかし芋 さつま芋
18	火	敬老の日					
19	火	麦ごはん ◆筑前煮 ◆焼き魚 もやしの味噌汁 梨	鶏肉,厚揚げ ししゃも	れんこん,人参,ごぼう 玉ねぎ,もやし,しめじ,青ねぎ 梨	精白米,大麦 じゃが芋,糸こんにゃく,砂糖,油 しょうゆ,酒	◆もちもちチーズパン おから,白玉粉,牛乳 チーズ,油,黒ごま	
20	水	五目うどん おから煮 グリーンサラダ バナナ	鶏肉 おから,竹輪	玉ねぎ,人参,椎茸,青ねぎ ごぼう,人参 きゅうり,レタス,トマト バナナ	●うどん,油 砂糖,油 コーン缶,油	しょうゆ,塩,酒 しょうゆ,酒 塩,こしょう,酢	おはぎ 精白米,もち米,きな粉,砂糖 塩
21	木	麦ごはん 赤魚の変わり漬け ◆きのこあえ じゃが芋の味噌汁 りんご	△赤魚	キャベツ,人参,えのき,しめじ 玉ねぎ,人参,わかめ りんご	精白米,大麦 片栗粉,油,砂糖 じゃが芋	酒,しょうゆ,酢 かつお節,しょうゆ 味噌,かつお節	豆腐ドーナツ ●ホットケーキミックス,豆腐, 牛乳,黒ごま,油
22	金	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ゆかりあえ にんじんスープ オレンジ	豚肉	生姜,玉ねぎ きゅうり,キャベツ,人参,ゆかり 人参,玉ねぎ,パセリ オレンジ	精白米,大麦 油 油	酒,しょうゆ 鶏ガラスープ,塩,こしょう	ニラとツナのおにぎり 精白米,にら,ツナ缶,ごま しょうゆ,ごま油
23	土	秋分の日					
25	月	きのご飯 鮭の塩焼き 白あえ なすのみそ汁 梨	鮭 豆腐	しめじ,えのき,椎茸,ごぼう,人参 小松菜,人参 なす,玉ねぎ,わかめ 梨	精白米,砂糖 糸こんにゃく,ごま,砂糖	みりん,しょうゆ,塩,酒 塩 しょうゆ,味噌 味噌,かつお節	ブラマンジェ 片栗粉,砂糖,牛乳 バニラエッセンス ブルーベリージャム
26	火	お弁当の日					
27	水	和風スパゲッティ あらめの中華あえ コーンスープ バナナ	ツナ缶 ハム	玉ねぎ,人参,椎茸 あらめ,きゅうり,人参 玉ねぎ,チンゲンサイ バナナ	●スパゲッティ油 砂糖,ごま油 油,コーン缶	塩,こしょう,しょうゆ 酢,しょうゆ 鶏ガラスープ,塩,こしょう	ごま塩おにぎり ごま塩,精白米
28	木	ハヤシライス かぼちゃの煮物 コールスローサラダ りんご	豚肉	玉ねぎ,人参 かぼちゃ キャベツ,きゅうり りんご	精白米,油,片栗粉 砂糖 コーン缶,油	●ハヤシルウ しょうゆ,かつお節 酢,塩,こしょう	じゃが丸くん じゃが芋,塩,塩 チーズ,バター
29	金	麦ごはん 八宝菜 ◆ごぼうの煮物 塩昆布あえ オレンジ	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ,人参,白菜,ピーマン,椎茸 ごぼう キャベツ,人参,きゅうり オレンジ	精白米,大麦 油,片栗粉 砂糖	塩,こしょう かつお節,しょうゆ 塩昆布	マカロニのあべかわ ●マカロニ,きな粉,砂糖,塩
30	土	わくわく運動会					



※保育所行事,材料の都合等により,献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
 ※牛乳の提供・・・もも組・たんぼ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ,給食/れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食,午後のみ
 ◆・・・カミカミメニュー ☆・・・新メニュー