

令和6年

9月

献立表

清水保育園

日	曜日	昼食	食 材			その他
		間食	血や肉を作るもの	熱や力となるもの	体の調子をよくなるもの	調味料等
2	月	秋なすのブルコギ井	豚肉	米、砂糖、ごま油	にんにく、玉葱、茄子、赤パプリカ、黄パプリカ	酒、塩、醤油、みりん
		チンゲン菜のスープ	豆腐		チンゲン菜、葱	だし汁、醤油、塩
30		春雨サラダ	ロースハム	春雨、砂糖、油	きゅうり、人参	塩、酢
		トマト			トマト	バナナ
		牛乳/フライドさつま	牛乳/	さつまいも、油、グラニュー糖		塩
3	火	納豆ごはん	挽き割り納豆、青のり	米		醤油
		みそ汁	豆腐、わかめ、油揚げ、味噌		葱	だし汁
17		肉じゃが	豚肉	油、じゃがいも、三温糖	玉葱、人参、しらたき、グリーンピース(冷)	醤油、酒、だし汁
		キャベツの磯和え	刻み海苔		キャベツ、えのき茸、人参	だし汁、醤油
		牛乳/3米粉の黒砂糖ケーキ/17お月見団子風おはぎ	牛乳/豆乳/きな粉	米粉、黒砂糖、油/餅米、米、砂糖	干しぶどう/小豆	ベーキングパウダー/塩
4	水	ロールパン	ベーコン	ロールパン、マーガリン		
		南瓜スープ	豚肉、粉チーズ、鶏卵		南瓜、玉葱、人参	コンソメ、醤油、塩、こしょう
18		ポークピカタ		米粉		酒、塩、こしょう
		キャベツのソテー		油	キャベツ、ほうれん草、人参	醤油、塩
		牛乳/肉わかめうどん	牛乳/豚肉、わかめ、かまぼこ	茹でうどん	玉葱、人参	だし汁、みりん、醤油、塩
5	木	ふりかけごはん	かつお節、青のり	米、黒ごま		塩
		豚汁	豚肉、豆腐、味噌	じゃがいも、油	人参、大根、ごぼう、こんにゃく、葱	だし汁
19		サバの味噌煮	サバ、味噌	砂糖	生姜、葱	酒、醤油
		小松菜のごま和え		三温糖、白ごま	小松菜、人参、もやし	醤油
		牛乳/シュガートースト	牛乳/	食パン、バター、グラニュー糖		
6	金	ロールパン	ベーコン	ロールパン、マーガリン		
		角切りスープ	鶏肉、鶏卵		人参、大根、いんげん、玉葱	コンソメ、醤油、塩、こしょう
20		ささみフライ		小麦粉、パン粉、油	青しそ	塩、こしょう、中濃ソース
		せんきゃべつ、トマト			キャベツ、トマト	中濃ソース
		牛乳/いなりずし	牛乳/油揚げ	米、砂糖		酢、塩、醤油、酒
7	土	カレーうどん	豚肉	茹でうどん、片栗粉、油	葱、玉葱、人参	醤油、みりん、塩、だし汁、カレールー
		じゃがいもの炒め煮		じゃがいも、油、砂糖	人参、いんげん	醤油、酒、みりん
		牛乳/	牛乳/		オレンジ	
		牛乳/スナックパン	牛乳/	スナックパン		
21	土	焼きそば	豚肉、青のり	蒸し中華麺、油	人参、キャベツ、もやし、ピーマン	塩、こしょう、焼きそばソース
		南瓜の含め煮		砂糖	南瓜	醤油
		牛乳/	牛乳/		オレンジ	
		牛乳/スナックパン	牛乳/	スナックパン		
9	月	ゆかりごはん		米		ゆかり
		すまし汁			葱、えのき茸、ほうれん草	だし汁、塩、醤油
9		生揚げの味噌炒め	豚肉、生揚げ、味噌	ごま油、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、人参、もやし、ニラ、玉葱	醤油、塩、こしょう、酒、みりん
		ブチトマト			ブチトマト	りんご・バナナ
		牛乳/たこ焼き風ポテト	牛乳/青のり、かつお節	じゃがいも、片栗粉、油	キャベツ、万能葱	塩、こしょう、お好み焼きソース
10	火	さんまのかば焼き井	さんま	米、小麦粉、油、砂糖	生姜	酒、醤油、みりん
		みそ汁	油揚げ、味噌		ほうれん草、玉葱	だし汁
24		南瓜の含め煮		砂糖	南瓜	醤油、酒、塩
		塩昆布和え	塩昆布	ごま油	もやし、きゅうり、人参	塩
		牛乳/ホットケーキ	牛乳/鶏卵、牛乳	小麦粉、砂糖、バター、メイプルシロップ、マーガリン		ベーキングパウダー
25	水	ロールパン	ベーコン	ロールパン、マーガリン		
		キャベツのスープ	豆腐、豚肉、牛乳、粉チーズ	油、小麦粉、バター、パン粉	人参、玉葱、えのき茸、キャベツ	コンソメ、醤油、塩、こしょう
25		豆腐のミートグラタン		じゃがいも	にんにく、人参、玉葱	ケチャップ、ウスターソース、塩
		粉ふきいも、ブロッコリー		じゃがいも	ブロッコリー	塩
		牛乳/カレーうどん	牛乳/豚肉	茹でうどん、片栗粉、油	葱、玉葱、人参	醤油、みりん、塩、カレールー、だし汁
12	木	ドライカレー	豚肉	米、油	人参、玉葱、ピーマン、トマトビュレ、にんにく、生姜	カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、カレールー
		すまし汁	豆腐		ほうれん草、	だし汁、醤油、塩
26		フレンチサラダ		油	キャベツ、きゅうり、人参、干しぶどう	酢、塩
		トマト			トマト	梨・バナナ
		牛乳/ホットドッグ	牛乳/ウインナー	ロールパン、マーガリン	キャベツ	ケチャップ
13	金	ハムロールパン	ロースハム	ロールパン、マーガリン		
		オニオンスープ	鶏肉	油	玉葱、ぶなしめじ	コンソメ、醤油、塩、こしょう
27		鶏肉の唐揚げ	鶏肉	片栗粉、油	生姜、にんにく	酒、醤油
		コーンサラダ		砂糖、油	キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶	酢、塩、こしょう
		牛乳/醤油おにぎり	牛乳/	米		醤油、みりん、酒、塩
14	土	きつねうどん	油揚げ、乾燥わかめ	茹でうどん、砂糖	葱、ほうれん草	だし汁、醤油、みりん、酒、塩
		根菜の煮物	さつま揚げ	油、砂糖	蓮根、人参、ごぼう	醤油、酒
		牛乳/	牛乳/		オレンジ	
		牛乳/スナックパン	牛乳/	スナックパン		
28	土	スパゲティナポリタン	ベーコン、粉チーズ、牛乳	スパゲティ、バター、油、砂糖	玉葱、ピーマン、人参、マッシュルーム缶、パセリ粉	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう
		豚肉と大根の炒め煮	豚肉	油、砂糖	大根、人参、いんげん	醤油、みりん
		牛乳/	牛乳/		オレンジ	
		牛乳/スナックパン	牛乳/	スナックパン		
11	水	チキンライス	鶏肉	米、油	人参、玉葱、ピーマン	塩、こしょう、ケチャップ
		すまし汁	かまぼこ		ほうれん草	だし汁、醤油、みりん、塩
11		変わり串カツ	ウインナー、豚肉、鶏卵	小麦粉、パン粉、油	人参、ピーマン	塩、こしょう、中濃ソース
		せんきゃべつ、ブチトマト、ブロッコリー			キャベツ、ブチトマト、ブロッコリー	中濃ソース
		フルーツゼリー				青りんごゼリー、桃ゼリー、ぶどうゼリー
		牛乳/フルーツケーキ	牛乳/鶏卵、生クリーム	小麦粉、砂糖	みかん缶、桃缶、バナナ	チョコソース

今月の平均エネルギー 乳児:520kcal 幼児:603kcal

※乳児は毎日10時と12時に牛乳を飲んでいただきます。

○献立(食材)は、園の行事・その他(非常食体験など)の都合により、変更することがありますのでご了承ください。

○献立表の食材を確認し、家庭で食べたことがない食品がありましたら、事前に担任までお知らせください。