

令和 4 年 9 月 献立表 (ふつう食 19ヵ月～) 棚辻こども園

日	曜	お昼メニュー	材料	おやつメニュー	材料	熱量(kcal) 蛋白質(g)	備考
1	木	ごはん 鮭の秋色焼き 野菜炒め 豆腐と油揚げの味噌汁	米 鮭 塩 しめじ 人参 コーン マヨドレ しょう油 きゃべつ 玉葱 人参 もやし マッシュルーム ベーコン しょう油 みりん 酒 塩 豆腐 油揚げ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳 源氏パイ 海老しお焼き	牛乳 ★ ★ ★	312 16.5	マヨドレは、卵を使用しないマヨネーズ風味のドレッシングです。
2	金	きのこウインナーのナポリタンスパゲティ ポテトサラダ チーズ	スパゲティ しめじ えのき 舞茸 マッシュルーム ポークビッツ 玉葱 人参 ビーマン 砂糖 ケチャップ コンソメ ブイヨン じゃがいも ブロッコリー ハム ツナ コーン マヨネーズ チーズ	牛乳 杏仁豆腐	牛乳 牛乳 落天 砂糖 アーモンドエッセンス バイン缶 黄桃缶	388 13.8	毎日朝のおやつ(10時頃)に牛乳を飲みます♪
3	土	和風混ぜごはん 豚汁 オレンジゼリー	米 鶏肉 人参 しめじ さつま揚げ かつおだし しょう油 みりん 酒 塩 豚肉 人参 大根 小根 豆腐 こんにゃく 味噌 醤油 昆布 だし かつおだし かつおぶし じゃが芋 オレンジジュース ゼラチン 砂糖	ジュース お菓子	りんごジュース ★ ★ ★	442 20.1	家庭保育協力日
5	月	鮭の生煮焼 白菜としめじの煮浸し 麩と若布のすまし汁	鮭 葱 生薬 にんにく しょう油 みりん 酒 砂糖 白菜 しめじ 人参 油揚げ 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし 麩 若布 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳 梨 ブリッツ(サラダ味)	牛乳 梨 ★ ★ ★	285 14.6	
6	火	きのこカレーライス フレンチサラダ 野菜ジュース	米 豚肉 しめじ 舞茸 えのき 玉葱 人参 じゃがいも りんご パナナ はちみつ カレールー コンソメ ブイヨン スキムミルク きゃべつ ブロッコリー ハム ツナ コーン ひじき フレンチドレッシング 野菜ジュース	牛乳 エントリー お野菜せんべい	牛乳 ★ ★ ★	433 11.5	★今月のお米★ 小杉農園のきぬひかり・ミルキークイーンです♪
7	水	若布うどん パンブキンサラダ バナナ 夕焼けライス	うどん 若布 玉葱 人参 しめじ 豚肉 かつおだし しょう油 みりん 酒 かぼちゃ ブロッコリー ハム ツナ マヨネーズ バナナ 人参 かつおだし	牛乳 わらびもち ルヴァン	牛乳 ★ ★ ★	483 15.4	
8	木	切干大根の煮物 かまぼこ小松菜のすまし汁	切干大根 豚肉 人参 しめじ 油揚げ ひじき こんにゃく グリンピース かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒 かまぼこ 小松菜 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳 アンパンマンソフトせんべい ハーベスト(セサミ)	牛乳 ★ ★ ★	258 10.3	
9	金	ごはん 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのピクルス 人参としめじの味噌汁	米 竹輪 青のり 小豆粉 油 ブロッコリー 赤パプリカ 酢 砂糖 塩 しょう油 人参 しめじ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳 十五夜ゼリー えび満月	牛乳 ★ ★ ★	322 14.7	9月10日の中秋の月にちなんで十五夜ゼリーを食べます♪
10	土	焼きそば 中華スープ チーズ	中華麺 きゃべつ 人参 豚肉 中濃ソース 植物油 粉末ソース 白菜 玉葱 人参 もやし ニラ 豚肉 中華だし しょう油 みりん 酒 生薬 チーズ	お菓子	★ ★ ★	363 13.1	家庭保育協力日
12	月	他人丼 ひじきサラダ レアチーズ	米 卵 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 油揚げ 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし ひじき きゅうり 人参 かにかま コーン マヨネーズ しょう油 すりごま レアチーズ	牛乳 アスパラガスビスケット 白い風船	牛乳 ★ ★ ★	326 12.1	★たんぽぽ1組クッキング☆お部屋でmixジュースを作って飲みます♪★うさぎ2組クッキング☆お部屋でお焼きを作って食べます♪
13	火	ごはん ちりめんじゃこ エビカツ(1組 旗付エビカツ) ブロッコリーときゃべつ和風サラダ コンソメスープ	米 ちりめんじゃこ 海老 玉葱 パン粉 小麦粉 卵白粉 油 ブロッコリー きゃべつ ハム ツナ コーン 香辛料マッシュルーム じゃがいも 玉ねぎ 玉葱 しめじ 白菜 アスパラガス コンソメ ブイヨン しょう油 みりん 酒 塩	ジュース おしゃけケーキ	りんごジュース スイスロール ホイップクリーム 黄桃缶 バイン缶	359 16.0	
14	水	ごはん 鮭の秋色焼き 野菜炒め 豆腐と油揚げの味噌汁	米 鮭 塩 しめじ 人参 コーン マヨドレ しょう油 きゃべつ 玉葱 人参 もやし マッシュルーム ベーコン しょう油 みりん 酒 塩 豆腐 油揚げ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳 源氏パイ 海老しお焼き	牛乳 ★ ★ ★	312 16.5	★たんぽぽ2組クッキング☆お部屋でmixジュースを作って飲みます♪★うさぎ1組クッキング☆お部屋でお焼きを作って食べます♪
15	木	きのこウインナーのナポリタンスパゲティ ポテトサラダ チーズ ごはん	スパゲティ しめじ えのき 舞茸 マッシュルーム ポークビッツ 玉葱 人参 ビーマン 砂糖 ケチャップ コンソメ ブイヨン じゃがいも ブロッコリー ハム ツナ コーン マヨネーズ チーズ 豚肉 玉葱 人参 きゃべつ もやし ビーマン コーン しょう油 みりん 酒 生薬 油	牛乳 りんごゼリー マンナビスケット ヨーグルト	牛乳 りんごジュース ゼラチン 砂糖 ★ ★ ★ ヨーグルト 砂糖	385 13.8 224	今月のこの地域の旬(たくさん出回りおいし食べられる食材)は、鮭・きのこ(しめじ・舞茸・えのきなど)・梨です。給食のメニューにもたくさん取り入れているので、何が入っているか探がてみてくださいね♪
16	金	豚肉と野菜の生煮焼 ほうれん草とえのきの味噌汁	豚肉 玉葱 人参 きゃべつ もやし ビーマン コーン しょう油 みりん 酒 生薬 油 ほうれん草 えのき 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	バナナサンドウエハース	★ ★ ★	13.3	
17	土	和風混ぜごはん 豚汁 オレンジゼリー	米 鶏肉 人参 しめじ さつま揚げ かつおだし しょう油 みりん 酒 塩 豚肉 人参 大根 小根 豆腐 こんにゃく 味噌 醤油 昆布 だし かつおだし かつおぶし じゃが芋 オレンジジュース ゼラチン 砂糖	ジュース お菓子	りんごジュース ★ ★ ★	442 20.1	家庭保育協力日
19	月	休園(敬老の日)					
20	火	ごはん 鮭の生煮焼 白菜としめじの煮浸し 麩と若布のすまし汁	米 鮭 葱 生薬 にんにく しょう油 みりん 酒 砂糖 白菜 しめじ 人参 油揚げ 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし 麩 若布 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳 バナナ ブリッツ(サラダ味)	牛乳 バナナ ★ ★ ★	271 14.5	
21	水	きのこカレーライス フレンチサラダ 野菜ジュース	米 豚肉 しめじ 舞茸 えのき 玉葱 人参 じゃがいも りんご パナナ はちみつ カレールー コンソメ ブイヨン スキムミルク きゃべつ ブロッコリー ハム ツナ コーン ひじき フレンチドレッシング 野菜ジュース	牛乳 エントリー お野菜せんべい	牛乳 ★ ★ ★	433 11.5	★ひよこ2組クッキング☆お部屋でホットケーキを作って食べます♪
22	木	若布うどん パンブキンサラダ バナナ	うどん 若布 玉葱 人参 しめじ 豚肉 かつおだし しょう油 みりん 酒 かぼちゃ ブロッコリー ハム ツナ マヨネーズ バナナ	牛乳 きな粉おむすび ルヴァン	牛乳 ★ ★ ★	466 14.9	
23	金	休園(秋分の日)					
24	土	焼きそば 中華スープ チーズ ごはん	中華麺 きゃべつ 人参 豚肉 中濃ソース 植物油 粉末ソース 白菜 玉葱 人参 もやし ニラ 豚肉 中華だし しょう油 みりん 酒 生薬 チーズ 米	ジュース お菓子	りんごジュース ★ ★ ★	363 13.1	家庭保育協力日
26	月	豚肉と野菜の生煮焼 ほうれん草とえのきの味噌汁	豚肉 玉葱 人参 きゃべつ もやし ビーマン コーン しょう油 みりん 酒 生薬 油 ほうれん草 えのき 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	ヨーグルト バナナサンドウエハース	ヨーグルト 砂糖 ★ ★ ★	224 13.3	
27	火	他人丼 ひじきサラダ レアチーズ	米 卵 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 油揚げ 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし ひじき きゅうり 人参 かにかま コーン マヨネーズ しょう油 すりごま レアチーズ	牛乳 アスパラガスビスケット 白い風船	牛乳 ★ ★ ★	326 12.1	★ひよこ1組クッキング☆お部屋でホットケーキを作って食べます♪
28	水	野菜あんかけ丼 チーズ	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 油揚げ ひじき かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉 チーズ	牛乳 おにぎりせんべい きな粉せんべい	牛乳 ★ ★ ★	281 11.8	ひまわり・つくし組 お弁当の日
29	木	ごはん 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのピクルス 人参としめじの味噌汁 夕焼けライス	米 竹輪 青のり 小豆粉 油 ブロッコリー 赤パプリカ 酢 砂糖 塩 しょう油 人参 しめじ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし 米 人参 かつおだし	牛乳 バタークッキー えび満月	牛乳 ★ ★ ★	293 15.1	
30	金	切干大根の煮物 かまぼこ小松菜のすまし汁	切干大根 豚肉 人参 しめじ 油揚げ ひじき こんにゃく グリンピース かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒 かまぼこ 小松菜 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳 アンパンマンソフトせんべい ハーベスト(セサミ)	牛乳 ★ ★ ★	258 10.3	サンプルはベランダにおいてあります。 ひよこ組(1歳児)の分量です。 質問等は担任にお願いします。