

2022年9月 献立表 おさき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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						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	木	※ごもくめし(災害用備蓄食品) いわしだんごのトマトにこみ はなやさいのバターいため さつまいもとなめこのみそしる ヨーグルト	やさいジュース おからスコーン	米、さつまいも、パン粉、 メープルシロップ、砂糖、オリーブ油 	ヨーグルト(加糖)、いわし すり身、木綿豆腐、おから、 みそ、バター、ベーコン	野菜ジュース、ブロッコリー、カリフラワー、なめこ、ホールトマト缶詰		17	土	ひじきチャーハン もやしときゅうりのこんぶあえ しめじととうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ほうれんそう ツナコーンサンド バナナ	米、食パン、マヨネーズ、 油、ごま	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	バナナ、もやし、しめじ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、ビーマン、しいたけ、ひじき、塩昆布	
2	金	ふたにくのしょうがやきどん きりばしだいこんのゴマずあえ もぞくとほうれんそうのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう りんごデニッシュパン	米、デニッシュパン、すりごま、 砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し	なし、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、きゅうり、しめじ、にんじん、赤ピーマン、おきなわももずく(塩蔵塩ぬき)、干したいこん、刻みこんぶ、しょうが		18	日						
3	土	ひじきチャーハン もやしときゅうりのこんぶあえ しめじととうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ほうれんそう ツナコーンサンド バナナ	米、食パン、マヨネーズ、 油、ごま	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	バナナ、もやし、しめじ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、ビーマン、しいたけ、ひじき、塩昆布		19	月	敬老の日					
4	日							20	火	ハヤシライス ごぼうとコーンのサラダ だいこんとわかめのみそしる なし	ジョア なめこうどん	米、ゆでうどん、マヨネーズ、油、すりごま(白)、砂糖	豚こま肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん、なめこ、ほうれんそう、コーン缶、エリンギ、しめじ、生わかめ	
5	月	ざっこまいごはん さけのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ じやがいもとなすのみそしる りんご	ぎゅうにゅう ワインーマフィン	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、雑穀米、砂糖	牛乳、ベにさけ、みそ、油揚げ、卵、ワインナー	りんご、ほうれんそう、なす、にんじん、ごぼう		21	水	ごはん とりにくのマーマレードやき マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	ぎゅうにゅう アンパンマンパン オレンジ	米、あんぱん、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、マーマレード	
6	火	ハヤシライス ごぼうとコーンのサラダ だいこんとわかめのみそしる なし	ジョア なめこうどん	米、ゆでうどん、マヨネーズ、油、すりごま(白)、砂糖	豚こま肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん、なめこ、ほうれんそう、コーン缶、エリンギ、しめじ、生わかめ		22	木	しょうゆラーメン さつまいものよしのに ミニフィッシュ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ごへいもち	ゆで中華めん、さつまいも、米、三温糖、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、焼き豚、ミニフィッシュ(味付け小魚)、(0~1歳児、しらす干し)、みそ	もやし、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、ねぎ	
7	水	ごはん とりにくのマーマレードやき マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	ぎゅうにゅう アンパンマンパン	米、あんぱん、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、マーマレード		23	金	秋分の日					
8	木	しょうゆラーメン さつまいものよしのに ミニフィッシュ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ごへいもち	中華めん、さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、焼き豚、ミニフィッシュ(味付け小魚)、(0~1歳児、しらす干し)、みそ	もやし、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、ねぎ		24	土	ほうれんそうのごまみそどん キャベツのツナマヨネーズあえ だいこんとチングンサイのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド バナナ	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、黒すりごま、すりごま(白)	牛乳、木綿豆腐、みそ、ツナ油漬缶、無塩バター	バナナ、ほうれんそう、チングンサイ、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり	
9	金	なめし さんまのかばやき ※おつきみうさぎ とうがんのみそしる なし	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、さんま、生揚げ、かまぼこ、うずら卵水煮缶、みそ	なし、とうがん、なす、糸こんにゃく、しょうが		25	日						
10	土	ほうれんそうのごまみそどん キャベツのツナマヨネーズあえ だいこんとチングンサイのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、黒すりごま、すりごま(白)	牛乳、木綿豆腐、みそ、ツナ油漬缶、無塩バター	バナナ、ほうれんそう、チングンサイ、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり		26	月	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) チーズオムレツ コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ ゼリー	むぎちゃん ※きなこおはぎ(お彼岸)	牛乳パン(天然酵母パン)、0~1歳児食パン、もち米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、卵、ビザ用ミックスチーズ、バター、ハム、きな粉	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、しいたけ	
11	日							27	火	ごはん ぶりのてりやき さといものにもの かきたまみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう 紅茶のケーキ	米、小麦粉、砂糖	牛乳、ぶり、卵、生揚げ、みそ、バター、生クリーム	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、しょうが	
12	月	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) チーズオムレツ コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ ゼリー	むぎちゃん ひじきおにぎり	牛乳パン(天然酵母パン)、0~1歳児食パン、米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、卵、ビザ用ミックスチーズ、バター、ハム	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、ひじき、しいたけ、コーン缶		28	水	しらすごはん ゆーりんちー ひじきまめ キャベツとえのきのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう フレンチトースト	米、食パン、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、卵、大豆(ゆで)、油揚げ、しらす干し、みそ、バター	バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきだけ、ひじき、生わかめ	
13	火	※くりごはん ぶりのてりやき さといものにもの かきたまみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう 紅茶のケーキ	米、さといも、くりの甘露煮、小麦粉、砂糖	牛乳、ぶり、卵、生揚げ、みそ、バター、生クリーム	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、しょうが		29	木	ゆかりごはん いわしだんごのトマトにこみ はなやさいのバターいため さつまいもとなめこのみそしる ヨーグルト	やさいジュース おからスコーン	米、さつまいも、パン粉、メープルシロップ、砂糖、オリーブ油	ヨーグルト(加糖)、いわしすり身、木綿豆腐、おから、みそ、バター、ベーコン	野菜ジュース、ブロッコリー、カリフラワー、なめこ、ホールトマト缶詰	
14	水	しらすごはん ゆーりんちー ひじきまめ キャベツとえのきのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう フレンチトースト	米、食パン、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、卵、大豆(ゆで)、油揚げ、しらす干し、みそ、バター	バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきだけ、ひじき、生わかめ		30	金	ぶたにくのしょうがやきどん きりばしだいこんのゴマずあえ もぞくとほうれんそうのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう りんごデニッシュパン ゼリー	米、デニッシュパン、砂糖、すりごま、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)しらす干し りんごデニッシュパン ゼリー	たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、きゅうり、しめじ、にんじん、赤ピーマン、おきなわももずく(塩蔵塩ぬき)、切り干したいこん、刻みこんぶ、しょうが	
15	木	ゆかりごはん いわしだんごのトマトにこみ はなやさいのバターいため さつまいもとなめこのみそしる ヨーグルト	やさいジュース おからスコーン	米、さつまいも、パン粉、メープルシロップ、砂糖、オリーブ油	ヨーグルト(加糖)、いわしすり身、木綿豆腐、おから、みそ、バター、ベーコン	野菜ジュース、ブロッコリー、カリフラワー、なめこ、ホールトマト缶詰									
16	金	ぶたにくのしょうがやきどん きりばしだいこんのゴマずあえ もぞくとほうれんそうのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう りんごデニッシュパン	米、デニッシュパン、砂糖、すりごま、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し	なし、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、きゅうり、しめじ、にんじん、赤ピーマン、おきなわももずく(塩蔵塩ぬき)、切り干したいこん、刻みこんぶ、しょうが									

表記→※行事・季節献立

*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

1日は防災の日です。保育園では引き渡し訓練もあります。おやつには災害用備蓄食品を提供します。

この機会に、ご家庭でも備蓄のことについて考えてみましょう。今年の十五夜は9月10日です。

お供え物ではお月見団子が定番ですが、他にも里芋やさつま芋ススキ、萩もあります。9日には給食でおつきみうさぎを提供します。

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

