

7年度

9月

献立表

明照保育園

日	曜	献立名	材 料 名			おやつ	
			熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午前	午 後
1	月	カレーライス ツナサラダ 麦ごはん	こめ 油 さとう 麦 じゃがいも 小麦粉 バター	豚もも肉 スキムミルク ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ 赤ピーマン こまつな コーン	牛乳 かりんとう	牛乳 クラッカー
2	火	チキンサンド 豆乳スープ ヨーグルト 	食パン さとう 油 じゃがいも	鶏もも肉 ベーコン 豆乳 ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	ミルクプリン	なし クッキー
3	水	親子煮 納豆和え ごはん	こめ 油	鶏むね肉 たまご きざみのり 納豆 花かつお	にんじん たまねぎ えのきだけ 干ししいたけ 三つ葉 もやし ほうれん草	牛乳 あられ	★フルーツデザート
4	木	切り干し大根の煮つけ みそ汁 ごはん	こめ 油 さとう	豚もも肉 油揚げ きざみ昆布	切り干しだいこん にんじん さやいんげん しめじ たまねぎ 葉ねぎ かぼちゃ	牛乳 チーズ菓子	牛乳 ウエハース
5	金	煮魚(生揚げ) 白みそ汁 一口ゼリー ごはん	こめ さとう 一口ゼリー	さかな 油揚げ	しょうが たまねぎ なす こまつな	牛乳 ラスク	牛乳 塩せんべい
6	土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ ＊お弁当をおねがいします				フルーツゼリー	
8	月	じゃがいも金平 合わせみそ汁 ごはん	こめ 油 さとう じゃがいも 白ごま 糸こんにゃく	豚もも肉 わかめ 揚げはん とうふ	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきだけ 葉ねぎ	牛乳 ごませんべい	牛乳 ビスケット
9	火	【青空ランチ】 ラップおにぎり 魚の竜田揚げ ポイル野菜・一口ゼリー	こめ 油 じゃがいも かたくり粉 一口ゼリー	さかな	にんじん ブロッコリー しょうが	ヨーグルト	牛乳 ★ピザ風むしパン
10	水	肉団子の甘酢あんかけ 中華スープ コッペパン	コッペパン 油 かたくり粉 さとう	豚ひき肉 ロースハム	葉ねぎ たまねぎ 赤ピーマン コーン たけのこ ビーマン えのきだけ チンゲンサイ もやし にんじん	お茶 チーズ	お茶 ★わらびもち
11	木	豚肉のしょうが炒め みそ汁 ごはん	こめ さとう 油 じゃがいも	豚もも肉 わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ	牛乳 ウエハース	牛乳 のり巻きせんべい
12	金	ブルコギ丼 ミヨックク フルーツゼリー	こめ 麦 ごま さとう ごま油 フルーツゼリー	豚もも肉 わかめ	にんじん ビーマン 赤ピーマン もやし にら にんにく えのきだけ だいこん たまねぎ こまつな	牛乳 おかき	牛乳 パイ菓子
13	土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ ＊お弁当をおねがいします				プリン	
16	火	親子煮 納豆和え ごはん	こめ 油	鶏むね肉 たまご きざみのり 納豆 花かつお	にんじん たまねぎ えのきだけ 干ししいたけ 三つ葉 もやし ほうれん草	牛乳 クラッカー	牛乳 ごませんべい
17	水	キャベツのスープ煮 にんじんしりしり クロロール	クロロール さとう はるさめ ごま油 白ごま	豚もも肉 たまご ツナ	キャベツ チンゲンサイ えのきだけ にんじん	フルーツゼリー	お茶 ★ちくわボール
18	木	【誕生会】 カレーチャーハン 鶏のから揚げ 野菜スープ	こめ 油 かたくり粉	豚ひき肉 鶏もも肉	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが もやし キャベツ しめじ コーン	お茶 クッキー	紅茶 ケーキ
19	金	煮魚(生揚げ) 白みそ汁 一口ゼリー ごはん	こめ さとう 一口ゼリー	さかな 油揚げ	しょうが たまねぎ なす こまつな	牛乳 塩せんべい	牛乳 チーズ菓子
20	土	祖 父 母 の つ ど い					
22	月	炒り豆腐 ツナとキュウリの酢の物 ゆかりごはん	こめ 油 さとう 白ごま	しぼり豆腐 ツナ 豚ひき肉 ひじき たまご	ゆかり粉 たまねぎ にんじん さやいんげん 干ししいたけ キャベツ きゅうり もやし	牛乳 ボン菓子	お茶 ★きなこおはぎ
24	水	魚のチーズフライ ポテトスープ コッペパン	コッペパン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	さかな ロースハム 粉チーズ	もやし にんじん キャベツ たまねぎ	お茶 ウエハース	★豆乳アップル ラスク
25	木	豚肉のしょうが炒め みそ汁 ごはん	こめ さとう 油 じゃがいも	豚もも肉 わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ	プリン	牛乳 あられ
26	金	じゃがいも金平 合わせみそ汁 ごはん	こめ 油 さとう じゃがいも 白ごま 糸こんにゃく	豚もも肉 わかめ 揚げはん とうふ	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきだけ 葉ねぎ	牛乳 ぼんせんべい	牛乳 ビスケット
27	土	【なかよし保育】 おたのしみランチ				ヨーグルト	
29	月	カレーライス ツナサラダ 麦ごはん	こめ 油 さとう 麦 じゃがいも 小麦粉 バター	豚もも肉 スキムミルク ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ 赤ピーマン こまつな コーン	牛乳 野菜せんべい	牛乳 かりんとう
30	火	チキンサンド 豆乳スープ ヨーグルト	食パン さとう 油 じゃがいも	鶏もも肉 ベーコン 豆乳 ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	お茶 クッキー	お茶 おかき

今月生まれの子には誕生会の日におやつの特典があります。乳児は成長に応じてトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。
おやつ★印は給食の先生の手作りです。お楽しみに♪
食物アレルギー児は医師の指示に基づき、除去食、代替食での対応をしています。

