



令和4年度 9月給食献立



若鮎こども園

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

栄養士:木村

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
1 木	虹いろ ごはん	鶏肉とさつまいものしょうゆ煮 いんげんの炒め物	ズッキーニの 味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 さつまいも いんげん 人参 玉葱 ハム ズッキーニ 油揚げ わかめ 味噌	ごまだれかりんとう ミニ小魚せん 豆乳
2 金	ごはん	そうめんチャンプル 味付けのり	冬瓜の味噌汁	米 そうめん キャベツ 玉葱 人参 ちくわ 花かつお コーンビーフ 味付けのり 冬瓜 オクラ 味噌	おやつバイキング 豆乳
3 土		ごまピラフ	スープ	米 卵 人参 ちりめんじゃこ いりごま グリンピース バター キャベツ 玉葱 コーン	
5 月	麦ごはん	豚肉のカレー炒め 添え野菜	レタススープ	米 押し麦 豚肉 玉葱 人参 いんげん カレー粉 ブロッコリー レタス ベーコン	おとうふ屋さんのエビフライ 豆乳クッキー 豆乳
6 火	虹いろ ごはん	鯖の照り焼き 磯和え	大根の味噌汁	米 虹色米 鯖 土生姜 ほうれん草 もみのり 人参 かまぼこ 大根 油揚げ 青葱 味噌	おさつチップ 豆乳
7 水	ふりかけ ごはん	秋野菜の天ぷら チンゲン菜の和風炒め	豆腐の味噌汁	米 かつおふりかけ ちくわ さつまいも なす 人参 玉葱 チンゲン菜 鶏ミンチ しめじ 絹豆腐 わかめ 味噌	梨 お茶
8 木	虹いろ ごはん	牛肉の香味炒め 甘酢キャベツ	オクラの 味噌汁	米 虹色米 牛肉 玉葱 人参 椎茸 土生姜 キャベツ オクラ 味噌	シャーベット お茶
9 金	ごはん	さんまの蒲焼き 里芋のごま味噌あん	すまし汁	米 さんま 土生姜 里芋 味噌 白味噌 すりごま 花麩 玉葱 人参 えのき茸 青葱	※お月見ホットケーキ 豆乳
10 土		豚丼	味噌汁	米 豚肉 玉葱 人参 青葱 絹豆腐 油揚げ 味噌	
12 月	さつまい ごはん	豆腐とひじきの落とし揚げ 小松菜の煮浸し	麩の味噌汁	米 さつまいも ひじき 絹豆腐 鶏ミンチ 青葱 土生姜 小松菜 人参 油揚げ おつゆ麩 玉葱 わかめ 味噌	もち小丸 カミカミ昆布 豆乳
13 火	虹いろ ごはん	牛肉とごぼうの土佐煮 いんげんのツナ和え	白菜の味噌汁	米 虹色米 牛肉 ごぼう 人参 こんにゃく 花かつお いんげん ツナ 和風ごまドレッシング 白菜 えのき茸 玉葱 味噌	※レモンクッキー 豆乳
14 水	虹いろ ごはん	焼きししゃも ほうれん草の納豆和え	南瓜の味噌汁	米 虹色米 ししゃも ほうれん草 人参 納豆 もやし 南瓜 玉葱 青葱 味噌	セサミラスク 米粉のロールクッキー 豆乳
15 木	虹いろ ごはん	ピザ風オムレツ れんこんサラダ	ブナピーの 味噌汁	米 虹色米 卵 ピザチーズ ベーコン ピーマン コーン マッシュルーム 玉葱 ケチャップ れんこん 胡瓜 人参 青じそドレッシング ブナピー わかめ 味噌	源氏パイ 野菜入りソフトせん 豆乳
16 金	玄米ゆかり ごはん	鯖の味噌煮 キャベツのおかか和え	すまし汁	米 玄米 ゆかり 鯖 味噌 土生姜 キャベツ 人参 花かつお 大根 玉葱 しめじ 三つ葉	※オレンジゼリー お茶
17 土		お弁当			
20 火	わかめ ごはん	高野豆腐の含め煮 白菜の塩こぶ和え	じゃが芋の 味噌汁	米 炊き込みわかめ 鶏もも肉 高野豆腐 人参 れんこん 干し椎茸 こんにゃく 白菜 胡瓜 塩昆布 すりごま じゃが芋 油揚げ 青葱 味噌	※おはぎ お茶
21 水	虹いろ ごはん	カレイの磯辺焼き ひじきの炒り煮	小松菜の 味噌汁	米 虹色米 カレイ 青のり ひじき 人参 ちくわ 水煮大豆 小松菜 玉葱 味噌	※ふかし芋(さつまいも) 豆乳
22 木	ごはん	ヒレカツ コーンサラダ	オニオン スープ	米 豚ヒレ肉 卵 パン粉 ウスターソース キャベツ 人参 コーン 玉葱 えのき茸 パセリ	ムーンライト きなこ餅 豆乳
24 土		パン りんごジュース(運動会)			
26 月		お弁当バンザイ			おこめパフ(ココア) 白い風船 豆乳
27 火	炊き込み ごはん	赤魚の塩焼き れんこんきんぴら	豆乳味噌汁	米 舞茸 油揚げ ごぼう 人参 赤魚 れんこん いりごま さつまいも 玉葱 青葱 味噌	梨 お茶
28 水	虹いろ ごはん	じゃこ入り卵焼き キャベツの和え物	もやしの 味噌汁	米 虹色米 卵 ちりめんじゃこ 玉葱 青葱 キャベツ 人参 ベーコン もやし しめじ わかめ 味噌	動物ヨーチ するめ 豆乳
29 木	虹いろ ごはん	鯖の竜田揚げ 大根のさっぱり和え	ほうれん草の 味噌汁	米 虹色米 鯖 土生姜 大根 胡瓜 人参 ポン酢 ほうれん草 玉葱 味噌	ひじきせんべい ミニゼリー お茶
30 金	虹いろ ごはん	きのこ入り煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ	コンソメ スープ	米 虹色米 牛ミンチ 豚ミンチ 玉葱 卵 パン粉 しめじ 水煮マッシュルーム ケチャップ ウスターソース バター ブロッコリー 人参 コーン パセリ	※季節のカップケーキ (さつまいも・栗・レーズン) 豆乳

※は、手作りおやつです。

