



令和5年度 9月給食献立



若鮎こども園

栄養士:五嶋

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
1 金	虹いろごはん	鶏肉とさつまいものしょうゆ煮 いんげんのピーナッツ和え	ブナピーの味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 さつまい 土生姜 いんげん 人参 もやし 粉末ピーナッツ ブナピー 玉葱 油揚げ 青葱 味噌	ミレービスケット おやつ昆布 豆乳
2 土		豆腐丼	味噌汁	米 豚ミンチ 絹豆腐 人参 玉葱 青葱 小松菜 油揚げ しめじ 味噌	
4 月	わかめごはん	南瓜オムレツ チンゲン菜ソテー	オニオン スープ	米 炊き込みわかめ 卵 牛ミンチ 豚ミンチ 南瓜 玉葱 人参 ケチャップ チンゲン菜 ベーコン パセリ えのき茸	アイスクリーム お茶
5 火	虹いろごはん	赤魚の煮付け 磯和え	豆乳味噌汁	米 虹色米 赤魚 土生姜 ほうれん草 人参 かまぼこ もみのり じゃが芋 玉葱 わかめ 味噌 豆乳	チーズクラッカー ソフトもち 豆乳
6 水	虹いろごはん	豚肉のマーマレード炒め ごぼうサラダ	なすの味噌汁	米 虹色米 豚肉 玉葱 マーマレード 土生姜 ごぼう 胡瓜 人参 ツナ 和風ごまドレッシング なす 油揚げ 味噌	※フルーツのゼリー和え お茶
7 木	虹いろごはん	ちくわの天ぷら キャベツの梅和え	オクラの味噌汁	米 虹色米 ちくわ 天ぷら粉 キャベツ 人参 梅肉 青じそドレッシング オクラ 玉葱 味噌	黒豆きなこあられ 白い風船 豆乳
8 金	虹いろごはん	タラの味噌マヨ焼き ひじきの炒り煮	すまし汁	米 虹色米 タラ 味噌 卵なしマヨネーズ ひじき 人参 油揚げ 水煮大豆 干し椎茸 絹豆腐 えのき茸 青葱	梨 お茶
9 土		炊き込みご飯	味噌汁	米 鶏むね肉 人参 しめじ ごぼう チンゲン菜 油揚げ 味噌	
11 月	ごはん	秋野菜カレー ハムサラダ		米 牛肉 さつまい 人参 玉葱 しめじ 椎茸 カレールウ ハム キャベツ 胡瓜	じゃこアーモンド あげまる 豆乳
12 火	虹いろごはん	カレイの甘酢あんかけ ブロッコリーの塩こぶ和え	えのきの味噌汁	米 虹色米 カレイ 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ ブロッコリー 塩昆布 えのき茸 青葱 味噌	花花せんべい するめ 豆乳
13 水	麦ごはん	かみなり豆腐 白菜のおかか和え	もやしの味噌汁	米 押し麦 木綿豆腐 豚肉 人参 ごぼう 青葱 白菜 花かつお もやし 玉葱 わかめ 味噌	※ぶどうゼリー お茶
14 木	きのこごはん	鮭の塩こうじ焼き 切干し大根煮	ほうれん草の味噌汁	米 人参 しめじ 油揚げ 舞茸 鮭 塩こうじ 干し椎茸 切干し大根 ちくわ ほうれん草 玉葱 味噌	おやつバイキング 豆乳
15 金	虹いろごはん	鶏肉の梅味噌焼き 小松菜のごま和え	すまし汁	米 虹色米 鶏もも肉 梅肉 味噌 小松菜 もやし 人参 いらごま 花麩 玉葱 三つ葉	※ふかし芋(さつまい) 豆乳
16 土		お弁当			
19 火	ゆかりごはん	ツナ入り卵焼き きんぴらごぼう	きのこの味噌汁	米 ゆかり 卵 ツナ 玉葱 青葱 ごぼう 人参 こんにゃく いらごま しめじ えのき茸 わかめ 味噌	梨 お茶
20 水	ハヤシライス	れんこんサラダ		米 牛肉 玉葱 人参 水煮マッシュルーム ハヤシルー グリーンピース ホールトマト れんこん 胡瓜 コーン	星たべよ きなこ餅 豆乳
21 木	虹いろごはん	焼きししゃも ほうれん草の納豆和え	麩の味噌汁	米 虹色米 ししゃも ほうれん草 もやし 人参 納豆 おつゆ麩 玉葱 青葱 味噌	※おはぎ お茶
22 金	虹いろごはん	ヒレカツ キャベツのゆかり和え	さつまいの味噌汁	米 虹色米 豚ヒレ肉 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ ウスターソース 人参 ゆかり さつまい 玉葱 わかめ 味噌	ミニだれかりんとう ミニ小魚せん 豆乳
23 土		パン りんごジュース(運動会)			
25 月	菜めし	五目炒め煮	なめこの味噌汁	米 菜めしの素 鶏もも肉 こんにゃく 人参 いんげん 水煮筍 なめこ 玉葱 青葱 味噌	サクッとあられ こめボンバー 豆乳
26 火	虹いろごはん	鯖の竜田揚げ 大根のさっぱり和え	南瓜の味噌汁	米 虹色米 鯖 土生姜 大根 胡瓜 人参 ポン酢 南瓜 玉葱 わかめ 味噌	コーンバー ミニゼリー お茶
27 水		お弁当バンザイ			ごまビスケット 豆乳
28 木	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	※季節のカップケーキ (さつまい・レーズン・栗の甘露煮) 豆乳
29 金	栗ごはん	鯖の照り焼き 里芋のごま味噌あん	すまし汁	米 栗 鯖 土生姜 里芋 白味噌 味噌 すりごま 玉葱 えのき茸 人参 三つ葉	※お月見ホットケーキ 豆乳
30 土		具だくさん牛丼	味噌汁	米 牛肉 玉葱 人参 椎茸 えのき茸 青葱 キャベツ 油揚げ 味噌	

※は、手作りおやつです。

