



# 令和3年9月予定献立表

松島さくら保育園



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
1	水 😊	ホキの味噌焼き	ごはん	ホキ 味噌	人参 しめじ 小松菜	砂糖	ホキは、お弁当やハンバーガーの白身魚フライなどに使用されている身近な魚です。
		きのこの野菜炒め		ベーコン		油	
麩とほうれん草のすまし汁	鯉節	椎茸 えのき 人参 ほうれん草		麩			
果物(りんご)	りんご						
おやつ		ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
2	木 😊	茄子のミートグラタン	ごはん	豚肉 チーズ	玉葱 人参 パセリ	油 オリーブ油	茄子は子どもたちが苦手な野菜の上位にランキングされますが、ミートグラタンにすると喜んで食べてくれます。
		グリーンサラダ		カリフラワー フロccoli グリンピース いんげん コーン	ドレッシング		
コンソメスープ		キャベツ 玉葱 人参		じゃが芋			
果物(バナナ)	バナナ						
おやつ		♪大豆のかりかり揚げ 牛乳		飲:牛乳 大豆 青のり		片栗粉 油	
3	金	メンチカツ	ごはん	メンチカツ	ごぼう 胡瓜 赤ピーマン コーン フロccoli カリフラワー 人参 小松菜	油	甲斐市の特産物である八幡芋をポテトサラダにしました。
		八幡芋のサラダ				八幡芋 ノンエッグマヨネーズ	
カリブロスープ							
果物(バナナ)	バナナ						
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
4	土 😊	豆腐ハンバーグ	ごはん	豆腐ハンバーグ	キャベツ 人参 もやし バナナ	じゃが芋 油	
		フライドポテト				油	
野菜炒め							
果物(バナナ)	バナナ						
おやつ		ゼリー				ゼリー	
6	月 😊	おざら	麺	豚肉 味噌 油揚げ 鯉節	人参 大根 椎茸 ねぎ	ほうとう麺 油	おざらは、夏に食べるほうとうです。
		かき揚げ		じゃこ	玉葱 人参	ごま 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油	
果物(パイン)	わかめ	パイン					
おやつ		♪わかめご飯おにぎり 麦茶			わかめ		
7	火 😊	シンガポールチキンライス	ごはん	鶏肉	玉葱 人参 にんにく 生姜 ねぎ	米 ごま油 砂糖	世界の料理「シンガポール」
		パイナップルサラダ		パイン 胡瓜 カリフラワー	オリーブオイル		
ビーフンのカレースープ	キャベツ 人参 いんげん	ビーフン					
果物(オレンジ)	オレンジ						
おやつ		♪フルーチェ		牛乳	バナナ	フルーチェ	
8	水	じゃが芋とウィンナーのチーズ焼き	ごはん	ウィンナー 牛乳 チーズ	玉葱 人参 パセリ	じゃが芋 油	じゃが芋には、ビタミンCが豊富に含まれていて美肌効果が期待できます。加熱しても壊れにくいのが特徴です。
		彩りサラダ		キャベツ フロccoli コーン 大根 いんげん 赤ピーマン	オリーブ油 砂糖		
ふわふわ卵スープ	卵 チーズ ベーコン	小松菜 玉葱		パン粉			
果物(バナナ)	バナナ						
おやつ		ベルギーワッフル 牛乳		飲:牛乳		ワッフル	
9	木 😊	鮭のガーリックチーズ焼き	ごはん	鮭 チーズ	玉葱 コーン にんにく		セサミとは「ごま」のことです。ごまは小さいけれど、一粒の中にも多くのたんぱく質や栄養が詰まっています。
		インゲンのカラフルソテー		玉葱 いんげん 赤ピーマン 黄ピーマン ビーマン	バター		
臭たくさん汁	豚肉 味噌 煮干し	南瓜 人参 ごぼう 大根 ねぎ		里芋 ごま油			
果物(りんご)	りんご						
おやつ		♪セサミトースト 牛乳		飲:牛乳		パン 砂糖 ごま バター	
10	金 😊	南瓜クノーデル	ごはん			南瓜クノーデル 油	BookdelLunch「シンデレラ」
		シンデレラサラダ		チーズ	南瓜 グリンピース コーン	ノンエッグマヨネーズ	
シンデレラスープ	生クリーム	南瓜 玉葱 マッシュルーム コーン パセリ		コーンスープ素			
果物(オレンジ&パイン)	オレンジ パイン						
おやつ		ゼリー				ゼリー	
11	土 😊	和風きんぴら包み焼き	ごはん	和風きんぴら包み	キャベツ 人参 もやし バナナ	春巻き 油	
		春巻き				油	
野菜炒め							
果物(バナナ)	バナナ						
おやつ		ゼリー				ゼリー	
13	月 😊	ブラウンシチュー	ごはん	豚肉	玉葱 人参 グリンピース	じゃが芋 油 テミソース エスニックソース シチュー素	4.5歳適足
		フレンチサラダ		キャベツ 胡瓜 大根 人参	オリーブ油 砂糖		
カクテルゼリー				カクテルゼリー			
おやつ		ロールケーキ 牛乳			飲:牛乳		
14	火 😊	茄子バーグ	ごはん	豚肉 鶏肉 豆乳	玉葱 人参 グリンピース	ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 油	0.1歳児適足
		切り干し大根の旨煮		油揚げ	切り干し大根 人参 いんげん	砂糖	
三種芋の味噌汁	味噌 煮干し	しめじ ねぎ		さつま芋 じゃが芋 里芋			
果物(りんご)	りんご						
おやつ		♪カルピスゼリー			みかん	ゼリー素 カルピス	


☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。



フレndsメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

日	曜日	献立名	未満児 主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
15	水	鶏ごぼうご飯 ひじき入り卵焼き 豆腐と野菜の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 油揚げ ちくわ 卵 ひじき 鶏肉 豆腐 味噌 煮干し	ごぼう 人参 椎茸 グリンピース 玉葱 いんげん 大根 人参 えのき ねぎ バナナ	砂糖 ごま油	2.3歳児満足
おやつ		♪おからドーナツ 牛乳		おから 卵 牛乳		小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター 油	
16	木	ゆで餃子特製ソースかけ 春雨炒め 中華風コーンスープ 果物(パイナップル)	ごはん	干しエビ 卵	玉葱 いんげん 生姜 にんにく ねぎ 白菜 人参 ピーマン しめじ コーン 椎茸 人参 あさつき パイナップル	餃子 砂糖 ごま 春雨 ごま油	日本では焼き餃子が一般的ですが、中国では焼き餃子ではなくて水餃子が主流です。
おやつ		♪安倍川マカロニ 牛乳		きな粉		マカロニ 黒蜜	
17	金	鯖の照り焼き 茄子とピーマンのひこずり 太平燕 果物(バナナ)	ごはん	鯖 味噌 豚肉 糸かまぼこ	茄子 ピーマン 人参 ねぎ 白菜 椎茸 バナナ	砂糖 ごま油 砂糖 春雨	郷土料理「熊本県」
おやつ		プリン				プリン	
18	土	チキンカツ チヂミ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	チキンカツ		油 チヂミ 油	
おやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
21	火	揚げ里芋のあんかけ 納豆和え なめことわかめの味噌汁 果物(りんご)	ごはん	豚肉 納豆 鯉節 わかめ 味噌 煮干し	椎茸 いんげん おくら キャベツ 小松菜 人参 えのき なめこ ねぎ りんご	八幡芋 油 片栗粉	十五夜 
おやつ		♪うさぎ蒸しパン 牛乳		飲:牛乳	クランベリー	卵白ミックス ノンエッグマヨネーズ ビスケット	
22	水	赤飯 チキンフレーク揚げ 大豆と根菜の磯煮 青梗菜と油揚げの味噌汁 果物(梨)	ごはん	甘納豆 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ 味噌 煮干し		米 もち米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレーク ごま油 砂糖	お誕生会 
おやつ		♪お誕生日ケーキ 麦茶		生クリーム	ラ・フランス	スティックケーキ カラーシュガー	
24	金	冷やしラーメン じゃが芋のカクテル煮 フルーツポンチ	麺	わかめ 焼豚 ウインナー	コーン ねぎ いんげん 人参 みかん パイナップル もも レーズン バナナ りんご	中華麺 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	年長・年中 Cooking
おやつ		♪おはぎ 麦茶		あんこ		米 もち米	
25	土	コロッケ チキンナゲット 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	チキンナゲット		コロッケ 油 油	
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
27	月	チキンカレーライス 福神漬け ツナと野菜サラダ フルーツヨーグルト	ごはん	鶏肉 ツナ ヨーグルト	生姜 玉葱 人参 セロリ りんご 福神漬け キャベツ 人参 もやし 小松菜 みかん パイナップル もも レーズン バナナ りんご	カレールー 油 砂糖 ごま油	カレーの語源は、インドのタミール語で、「スパイスで具材を煮込んだソース」を意味するカリからきています。
おやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
28	火	れんこんのふわふわ揚げ カリブサラダ 豆腐となめこの味噌汁 果物(オレンジ)	セルフおにぎり	鶏肉 豆腐 ひじき 味噌 煮干し	れんこん 玉葱 人参 カリフラワー フロccoli 人参 しめじ えのき またいけ 人参 オレンジ	片栗粉 油 ドレッシング	れんこんの穴は、真ん中に1個、その周りの穴の数は奇数がほとんどです。
おやつ		♪キャラメルポテト 牛乳		飲:牛乳		さつま芋 バター 砂糖 油	
29	水	鶏肉の香味焼き 春雨とみかんのサラダ 大豆スープ 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 味噌 大豆	生姜 にんにく ねぎ 人参 胡瓜 コーン みかん 玉葱 人参 マッシュルーム バナナ	ごま 砂糖 ごま油 春雨 ごま油 ごま じゃが芋	春雨には、じゃが芋などのでんぷんを原料にしたものと、緑豆のでんぷんを原料にしたものがあります。
おやつ		クッキー 牛乳		飲:牛乳		クッキー	
30	木	カレイのサクサク焼き 昆布とちくわの煮物 じゃが芋の具沢山汁 果物(りんご)	ごはん	カレイ 昆布 ちくわ さつま揚げ 味噌 煮干し	椎茸 人参 人参 玉葱 えのき ねぎ りんご	ノンエッグマヨネーズ パン粉 ごま油 砂糖 じゃが芋	カレイを漢字で書くと「鱈」、カレイの体が木の葉のように薄いたためと言われています。
おやつ		♪バナナレーズンケーキ 牛乳		豆乳	バナナ レーズン	砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー コーンスターチ 油	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

 フレンスメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)