

令和3年9月

予定献立表(一般)

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				補食
		乳児 主食	乳児・幼児 副食		血や肉となる	働く力や熱と なる	体の調子を整 えるもの	調味料 その他	
11	土	胡麻塩おにぎり	生揚げ	牛乳	生揚げ	はいが精米	人参,玉ねぎ	塩	お茶
		生揚げのカレー炒め	豚もも肉	スティックパン	豚もも肉	黒胡麻	ピーマン,エリンギ	カレー粉	米ポンバー
		かぼちゃの含め煮	味噌		味噌	油	かぼちゃ	だし汁	きらきらコーン
		味噌汁(わかめ・長ねぎ・切干し大根)	牛乳		牛乳	砂糖	切干し大根	しょう油	
						スティックパン	長ねぎ,生わかめ		
13	月	ごはん	鶏もも肉(皮なし)	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	はいが精米	生姜汁,ほうれん草	酒,酢	お茶
		鶏肉のさっぱり煮	油あげ	凍り豆腐の	油あげ	胡麻油,白胡麻	もやし,人参	しょう油,塩	ひじきごはん
		三色おひたし	味噌	ミートソース風スパゲティ	味噌	スパゲティ,バター	エリンギ,なす,梨	水,だし汁	
		味噌汁(油あげ・なす)	牛乳		牛乳	油,砂糖	玉ねぎ,ピーマン	コンソメ,ケチャップ	
		梨	凍り豆腐		凍り豆腐	かたくり粉	ホールトマト缶	中濃ソース	
14	火	煮込みうどん	豚もも肉	牛乳	豚もも肉	乾麺	人参,玉ねぎ	だし汁	お茶
		ツナ入り卵焼き	卵	人参ごはんおにぎり	卵	砂糖	ほうれん草	みりん	米粉のココアケーキ
		野菜ソテー	まぐろ油漬缶		まぐろ油漬缶	油	キャベツ	しょう油	
			牛乳		牛乳	はいが精米	ピーマン	塩	
15	水	はちみつサンド	むきがれい	牛乳	むきがれい	食パン,はちみつ	なす,玉ねぎ,小松菜	塩	お茶
		魚の変わり焼き	ベーコン	鶏おこわ	ベーコン	油,マヨネーズ,パン粉	ピーマン,ズッキーニ	コンソメ	ツナ入り焼き込みご飯
		ラトウイユ	綿豆腐		綿豆腐	オリーブオイル,白胡麻	人参,にんにく	水	
		春雨と豆腐のスープ	牛乳		牛乳	砂糖,春雨(でんぷん)	梨,ホールトマト缶	酒	
		梨	鶏もも肉(皮なし)		鶏もも肉(皮なし)	はいが精米,もち米	干しいたけ,ごぼう	しょう油	
16	木	ガパオ風ライス	豚挽肉	牛乳	豚挽肉	はいが精米	ピーマン	しょう油,酒	お茶
		トマトときのこのマリネ	卵	お麩のラスク	卵	油,砂糖	人参,にんにく	ウスターソース	いなり寿司
		梨	まぐろ油漬缶	クッキー	まぐろ油漬缶	麩,胡麻油	トマト,しめじ	酢	
			牛乳		牛乳	バター	パセリ	塩	
						豆乳クッキー	梨,赤ピーマン		
17	金	ごはん	大豆水煮	のむヨーグルト	大豆水煮	はいが精米,油	人参,玉ねぎ	ケチャップ,塩	お茶
		カレービーンズ	鶏もも肉(皮なし)	りんご入り蒸しパン	鶏もも肉(皮なし)	砂糖	にんにく	ウスターソース	わかめごはん
		シルバーサラダ	味噌,豆乳		味噌,豆乳	春雨(でんぷん)	きゅうり	だし汁	
		味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	のむヨーグルト		のむヨーグルト	マヨネーズ	かぼちゃ	B・P	
			牛乳(乳児のみ)		牛乳(乳児のみ)	小麦粉	りんご	カレー粉	
18	土	ごはん	綿豆腐	牛乳	綿豆腐	はいが精米	人参,干しいたけ	水	お茶
		麻婆豆腐	豚挽肉	カステラ	豚挽肉	胡麻油	長ねぎ,青のり	しょう油	米ポンバー
		じゃがいもの磯和え	味噌		味噌	砂糖	生わかめ	塩	とうもろこしあられ
		味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	牛乳		牛乳	かたくり粉	玉ねぎ	だし汁	
		りんご				じゃがいも,カステラ	りんご		
21	火	ごはん	豚もも肉	牛乳	豚もも肉	はいが精米	きゅうり,人参	しょう油	お茶
		豚肉の胡麻照り焼き	綿豆腐	お月見ドーナツ	綿豆腐	小麦粉,黒胡麻	ごぼう	みりん	みそマヨおにぎり
		野菜スティック	牛乳		牛乳	油,砂糖	大根	だし汁	
		けんちん汁	豆乳		豆乳	上新粉	長ねぎ	塩	
		くし型トマト				さつま芋	トマト	B・P	
22	水	ごはん	鶏レバー	お茶	鶏レバー	はいが精米	キャベツ	酒,ケチャップ	お茶
		鶏レバーのソース煮	味噌	おはぎ	味噌	スパゲティ,マヨネーズ	人参	ウスターソース	野菜ピラフ
		スパゲティサラダ	小豆		小豆	さつま芋,もち米	きゅうり	塩	
		味噌汁(小松菜・さつま芋)	黄名粉		黄名粉	米,かたくり粉	小松菜	だし汁,しょう油	
		りんご	牛乳(乳児のみ)		牛乳(乳児のみ)	砂糖	りんご	お茶	
24	金	ごはん	生鮭,卵	牛乳	生鮭,卵	はいが精米	人参	塩	お茶
		魚のピカタ	ベーコン	黒みつ黄名粉	ベーコン	油,さつま芋	チンゲン菜	水	五平もち
		チンゲン菜のソテー	味噌	ポップコーン	味噌	とうもろこし(乾)	しめじ	だし汁	
		味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)	牛乳	せんべい	牛乳	黒砂糖,小麦粉	玉ねぎ		
		梨	黄名粉		黄名粉	せんべい	梨		
29	水	カレー(ライス)	豚もも肉	牛乳	豚もも肉	α米	人参,玉ねぎ	カレー粉,水	お茶
		切り干し大根の胡麻ドレッシング	スキムミルク	フルーツ寒天	スキムミルク	油,バター	切干し大根	コンソメ	ホットドック
			牛乳	クラッカー	牛乳	小麦粉,白胡麻	粉寒天,きゅうり	中濃ソース,塩	
						砂糖,じゃがいも	みかん缶	酢,ケチャップ	
						ルヴァン	ハイン缶	しょう油	
30	木	ロールパン	綿豆腐,豚挽肉	牛乳	綿豆腐,豚挽肉	バターロール,油	玉ねぎ,キャベツ	塩	お茶
		豆腐のミートローフ	卵	米粉と黄名粉の	卵	オートミール	人参,トマト	酢	じゃがいももち
		サワークラフト	牛乳	ケーキ	牛乳	かたくり粉,胡麻油	クリームコーン缶	水	
		トマト入り卵スープ	黄名粉		黄名粉	上新粉,砂糖	長ねぎ,りんご	コンソメ	
		りんご	豆乳		豆乳	黒砂糖	レーズン	B・P	

※献立は変更になることがあります。