

2020年9月 予定献立表 miraiと〜ぶこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 親子煮 いんげんのごまあえ オレンジ	こめ さとう、あぶら すりごま、さとう	とりにく、たまご、かまぼこ	たまねぎ、グリーンピース いんげん、にんじん オレンジ	かつおだしじる、しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ふわふわお好み焼き	ながいも、こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく、とうふ、かつおぶし	キャベツ	おこのみやきそーす、ベーキングパウダー、しお
02 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 さつまいも かじきの治部煮 ブロッコリーのおかか和え	こめ さつまいも さとう、こむぎこ	みそ かじき かつおぶし	だいこん、ごぼう、さやえんどう ブロッコリー、にんじん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ	ホットケーキミックス、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、むえんバター	かぼちゃ	
03 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	カレーうどん 青菜とコーンのソテー バナナ	うどん あぶら	ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、コーンかん バナナ	かつお・こんぶだしじる、カレールウ しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 切り干し大根ごはん	こめ、すりごま、あぶら	ぎゅうにゅう ツナかん	にんじん、きりぼしだいこん	さけ、しょうゆ、かつお・こんぶだしじる
04 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	さけとひじきの混ぜごはん 豆腐旨煮焼 さつま芋のレモン煮 りんご	こめ、おしむぎ かたくりこ、ごまあぶら さつまいも、さとう	さけ とうふ、とりにく	ひじき、こんぶ、にんにく にんじん、キャベツ、ねぎ、しいたけ レモンかじゅう りんご	さけ、みりん、しお さけ、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 たまご蒸しパン	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、たまご、むえんバター		ベーキングパウダー
05 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	中華丼 キャンディーチーズ	こめ、かたくりこ、さとう、ごまあぶら	ぶたにく チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
07 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 鶏肉とじゃがいもの南蛮煮 千草和え オレンジ	こめ じゃがいも、しらたき、さとう、あぶら すりごま、さとう、ごまあぶら	とりにく、みそ かまぼこ	にんじん、ごぼう、グリーンピース キャベツ、きゅうり オレンジ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん しょうゆ、りんごす
	午後おやつ	牛乳 セサミクッキー	ホットケーキミックス、ごま、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、むえんバター、だっしふんにゅう		
08 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 豆腐すまし汁(わかめ) さばの煮つけ ほうれん草のごま和え	こめ さとう すりごま	とうふ さば	ねぎ、わかめ しょうが ほうれんそう、にんじん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお しょうゆ、さけ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 カップゼリー おかし		ぎゅうにゅう		
09 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(玉ねぎ・あげ) ヒレかつ キャベツの昆布和え	こめ パンこ、こむぎこ、あぶら ごまあぶら	みそ、あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ キャベツ、にんじん、しおこんぶ	かつお・こんぶだしじる ソース、しお
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃのきな粉団子	さとう	ぎゅうにゅう きなこ	かぼちゃ、レーズン	しお
10 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ロールパン サーモンのクリームシチュー 海藻サラダ バナナ	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら あぶら、さとう	さけ、だっしふんにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ きゅうり、コーンかん、わかめ バナナ	ようふうだしのもと、さけ、しお、こしょう しょうゆ、りんごす、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 いなりごはん	こめ、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん	りんごす、しょうゆ、しお
11 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	さつま芋御飯 炒り豆腐(ツナひじき) 大根のシャキシャキサラダ パイン缶	こめ、さつまいも、おしむぎ さとう、あぶら、かたくりこ ごまあぶら	とうふ、ツナかん しらすぼし	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき、しいたけ だいこん、きゅうり パインかん	さけ、しお しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ココアサンド	さとう、コーンスターチ、しょくパン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		ココア
12 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	焼きうどん りんご	うどん、あぶら	ぶたにく、かつおぶし	キャベツ、たまねぎ、にんじん りんご	しょうゆ、みりん、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
14 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 豚肉と大根のカレー炒め トマトの和風サラダ ペイクドじゃが	こめ さとう、ごまあぶら さとう、あぶら じゃがいも、あぶら	ぶたにく かつおぶし こなチーズ	だいこん、にんじん トマト、きゅうり、えのきたけ、わかめ	かつおだしじる、みりん、しょうゆ、カレーこ りんごす、しょうゆ、しお しお、パセリこ
	午後おやつ	牛乳 米粉の和風やさい蒸しパン	こめこ、あぶら、かたくりこ、さとう	ぎゅうにゅう どうにゅう	こまつな	ベーキングパウダー
15 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ゆかり麦飯 けんちん汁 さんまのごま焼き 蒸しかぼちゃ	こめ、おしむぎ ごまあぶら ごま、かたくりこ	とうふ、あぶらあげ さんま	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ かぼちゃ	しそふりかけ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお みりん、しょうゆ しお
	午後おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	ぎゅうにゅう		

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
16 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 肉豆腐 きんぴらごぼう りんご	こめ さとう ごま、さとう、ごまあぶら	とうふ、ぶたひきにく	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しょうが にんじん、ごぼう、いんげん りんご	しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	発酵乳 ホットドッグ		はっこうにゅう ウインナー	キャベツ	ケチャップ、しお
17 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ロールパン(幼児クラス) 豆乳クリームのスバゲティ ブロッコリーとコーンのソテー キャンディーチーズ	ロールパン スバゲティ、こめこ、あぶら あぶら	とうにゅう、ベーコン  チーズ	ほうれんそう、しめじ、たまねぎ ブロッコリー、コーンかん	ようふうだしのもと、しお、こしょう しお
	午後おやつ	牛乳 さけおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう さけフレーク		こまつな、のり
18 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ふりかけごはん 中華スープ(豚・チンゲン菜) 白身魚の甘酢炒め なし	こめ、おしむぎ ごまあぶら かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら なし	ぶたひきにく たら	チンゲンサイ、ねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しょうが、にんにく なし	ふりかけ(幼児クラス)、しそふりかけ(乳児クラス) さけ、ちゅうかだしのもと、しお りんごす、しょうゆ、さけ
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、むえんバター		
19 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	三色そぼろ丼 キャンディーチーズ	こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら	とりひきにく チーズ	ほうれんそう、にんじん、コーンかん、しょうが	かつおだしじる、しょうゆ、さけ
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
23 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	食パン 野菜スープ ポークチャップ 大豆サラダ	しよくパン  さとう、あぶら たまごなしマヨネーズ	ぶたにく だいず	えのきたけ、キャベツ、かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう、にんじん	ようふうだしのもと、しお ケチャップ、ソース、さけ、しお、こしょう こしょう、しお
	午後おやつ	牛乳 焼きもちごはん	こめ	ぎゅうにゅう バター		コーンかん しょうゆ
24 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	マーボー丼 もやしとツナのごま酢あえ やさしいジュース	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら すりごま、さとう	とうふ、ぶたひきにく、みそ ツナかん	たまねぎ、ねぎ、しょうが もやし、にんじん、きゅうり	しょうゆ、さけ、こしょう、こんぶだしじる、しお りんごす
	午後おやつ	牛乳 お麩のシュガーラスク オレンジ	ふ、グラニューとう	ぎゅうにゅう バター		オレンジ
25 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ハヤシライス 小松菜のサラダ パイン缶	こめ、じゃがいも、あぶら たまごなしマヨネーズ、ごま	ぶたにく ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ こまつな、もやし パインかん	ハヤシルウ、ケチャップ しょうゆ
	午後おやつ	りんごジュース 誕生日ケーキ	ケーキ			りんごジュース
26 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ちゃんぽんラーメン バナナ	ちゅうかめん、ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん バナナ	しょうゆ、ちゅうかだし、しお
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
28 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	キッズビビンバ 豆腐とわかめのスープ はるさめサラダ	こめ、おしむぎ、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら  はるさめ、さとう、ごまあぶら	ぶたひきにく とうふ ハム	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく たまねぎ、コーンかん、ねぎ、わかめ きゅうり	しょうゆ、さけ ちゅうかだしのもと、しお りんごす、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 キャンディーチーズ おかし		ぎゅうにゅう チーズ		
29 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 塩昆布のからあげ 切干し大根の甘酢和え	こめ  あぶら、かたくりこ さとう、ごまあぶら	みそ、あぶらあげ とりにく ちくわ	かぼちゃ、たまねぎ しおこんぶ きゅうり、にんじん、きりぼしだいこん	かつお・こんぶだしじる さけ りんごす、しお
	午後おやつ	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、むえんバター	バナナ	
30 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 かき玉汁(小松菜) おさかなバーグ キャベツのごまドレッシング	こめ かたくりこ かたくりこ すりごま、さとう、ごまあぶら	たまご とりひきにく、さば	こまつな、えのきたけ れんこん、たまねぎ、にんじん、ひじき、しょうが キャベツ、わかめ	かつおだしじる、しょうゆ、しお しょうゆ、しお しょうゆ、りんごす
	午後おやつ	牛乳 フルーツミックス おかし		ぎゅうにゅう		バナナ、パインかん、みかんかん

★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。  
★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏名

