

# いちご・もも・たんぽぽ

(0、1、2歳児クラス)

## 献立表



令和4年 9月号 石井手保育園

日	曜	朝のおやつ	献立名	午後のおやつ	おもな材料		
					血や肉になるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの
1	木	牛乳 クッキー	チキンハンバーグ はすのキンピラ きゅうりとセロリのサラダ ヤクルト	牛乳 ミニパン	牛乳 鶏ミンチ みそ 豚肉 ちくわ	ごはん 糸こんにゃく パン粉 ごま 油	玉ねぎ キャベツ 小葱 れんこん 人参 ピーマン いんげん きゅうり セロリ トマト
2	金	牛乳 ★ポップコーン	魚の立田揚げ 白和え なめこと納豆の汁 パナナ	牛乳 ★チーズケーキ	牛乳 魚 豆腐 納豆 みそ 生クリーム チーズ 卵	ごはん すりごま 油 砂糖 ホットケーキミックス	ほうれん草 人参 干しいたけ なめこ 小葱 玉ねぎ 人参 パナナ
3	土	牛乳 せんべい	ジャジャ麺		牛乳 豚ミンチ ちくわ 卵 みそ みそ	うどん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン
4	日						
5	月	牛乳 バナナ	きのこチキンのクリーム煮 オレンジ ソーセージ入りオムレツ かぼちゃとベーコンの炒め物	牛乳 ★ごぼうのカップケーキ	牛乳 鶏肉 ウィナー 卵 生クリーム ベーコン みそ	ごはん 油 小麦粉 砂糖	ほうれん草 かぼちゃ しめじ えのき 生しいたけ ごぼう オレンジ
6	火	牛乳 ★いもようかん	ゆで卵のピーマンカップ ヤクルト せん切り野菜のスープ ツナ和風サラダ	牛乳 チーズパン	牛乳 卵 ベーコン ツナ プレスハム チーズ	ごはん 砂糖 さつまいも	ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ パセリ きゅうり
7	水	牛乳 ★マドレーヌ	ポークカレー かぼちゃサンドフライ キャベツとみかんの和え物 梨	牛乳 ★いちごクッキーアイス	牛乳 豚肉 生クリーム	ごはん じゃがいも 油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ キャベツ きゅうり みかん 梨
8	木	牛乳 ★タ焼けおにぎり	魚の栄養揚げ 簡単大根サラダ 厚揚げの卵とじ ヤクルト	牛乳 ★ヨーグルト蒸しパン	牛乳 魚 厚揚げ 卵 プ レーンヨーグルト ちりめん	ごはん 油 小麦粉 ホッ トケーキミックス	玉ねぎ 人参 ごぼう みつば ニ ラ 大根
9	金	牛乳 ★緑茶クッキー	煮込みハンバーグ カレービーンズ キャベツと塩っぺの和え物 パナナ	牛乳 ★オレンジ風味のパンフティング	牛乳 魚のすり身 卵 水煮 大豆 ウィナー 卵 粉 チーズ	ごはん 油 片栗粉 パン 粉 砂糖 小麦粉 バター じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり トマト
10	土	牛乳 ビスケット	焼きそば		牛乳 豚肉	やさそばめん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし
11	日						
12	月	牛乳 ★うさぎクッキー	☆ お月見会 ☆ 鶏のから揚げ お月見汁 里芋サラダ	牛乳 ★お月見団子づくり	牛乳 鶏肉 かしわ プレス ハム	ごはん 里芋 小麦粉 砂糖 バター	玉ねぎ 人参 なす 生しいたけ みつば ミニトマト きゅうり プ ロッコリー
13	火	牛乳 ゼリー	おからキッシュ きゅうりの甘酢つけ ホイコーロー ヤクルト	牛乳 ★人参スキムケーキ	牛乳 ロースハム 卵 生ク リーム 豚肉 ちりめん お から	ごはん 砂糖 油 小麦粉 すりごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベ ツ ピーマン 長ねぎ きゅうり
14	水	牛乳 ★カルピスかん	酢鶏 レタス ツナとしめじのスパティ オレンジ	牛乳 ジャムパン	牛乳 鶏肉 ツナ	ごはん 片栗粉 スパゲ ティ 砂糖 油	しょうが 玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ レタス オレンジ みかん 缶 パナナ
15	木	牛乳 ミニたい焼き	魚のポテト焼き ラタトゥイユ ニラと豚肉のごましょうゆあえ ヤクルト	牛乳 ★ごまじゃこクッキー	牛乳 魚 豚肉 ちりめん	ごはん じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 す りごま	玉ねぎ 人参 水煮トマト スッ キーニ なす ピーマン 赤パプリ カ セロリ ニラ もやし
16	金	牛乳 ★おひらスク	スコッチエッグ 筑前煮 もずくスープ ぶどう	牛乳 ★びっくり肉まん	牛乳 鶏ミンチ うすら卵 豆腐 卵 スト	ごはん ふ ホットケーキ ミックス 里芋 ごま油 バター こんにゃく	玉ねぎ 人参 ごぼう 竹の子 れ んこん いんげん ぶどう
17	土	牛乳 ウエハース	シーフードパエリア グリーンサラダ		牛乳 ロースハム イカ あ さり えび	ごはん 油	いんげん 人参 キャベツ きゅう り レタス
18	日						
19	月		敬老の日				
20	火	牛乳 フルーチェ	ミニ春巻き れんこんサラダ マーボー豆腐 ヤクルト	牛乳 アルプspan	牛乳 ミミンチ 豆腐 かま ぼこ みそ	ごはん 油 すりごま 砂糖	玉ねぎ 人参 小葱 しょうが 生 しいたけ きゅうり れんこん
21	水	牛乳 ★ジャムサンド	ソーセージ入りカレー ぶどう ゆで鶏とレタスのサラダ	牛乳 ★さつまいも入りみそ蒸しパン	牛乳 ウィナー ささみ 白みそ 卵	ごはん じゃがいも 食パ ン 小麦粉 ホットケーキ ミックス さつまいも	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ きゅうり セロリ レタス トマト
22	木	牛乳 ★わらびもち	魚のラビコットソースかけ 枝豆サラダ キャベツと豚肉のみそ炒め ヤクルト	牛乳 ★おはぎ	牛乳 小豆 魚 きな粉 豚 肉 赤みそ	ごはん 油 白玉粉 砂糖 小麦粉	玉ねぎ トマト きゅうり キャベ ツ 貝割れ菜 人参 ピーマン
23	金		秋分の日				
24	土	牛乳 ビスケット	肉うどん		牛乳 牛肉 天ぷら スト 油あげ 卵	うどん 油 砂糖	ねぎ
25	日						
26	月	牛乳 ★ホットケーキ	厚揚げとブロッコリーの肉みそ焼き 和風ふわふわ汁 五色サラダ パナナ	牛乳 ★もちもちパン	牛乳 豆腐 厚揚げ チーズ 赤みそ 粉チーズ	ごはん 長いも 片栗粉 じゃがいも 白玉粉 ホッ トケーキミックス	玉ねぎ 人参 小ねぎ きゅうり ブロッコリー りんご パナナ
27	火	牛乳 ★シフォンケーキ	さんま入り春巻き かぼちゃのそぼろ煮 えのきとチンゲン菜のスープ ヤクルト	牛乳 ★ブルーのケーキ	牛乳 ミミンチ はんぺん さんま 鶏肉	ごはん 小麦粉 砂糖 バ ター	玉ねぎ 人参 えのき チンゲン菜 なす かぼちゃ いんげん ねぎ しょうが
28	水	牛乳 りんご	親子丼 オレンジ 白菜とゆで豚のゆず風味サラダ	牛乳 ★小松菜の蒸しパン	牛乳 かしわ 卵 豚肉	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 小麦粉 油 さつ まいも	玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 もやし レタス 小松菜
29	木	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ入りギョロッケ ヤクルト 高野豆腐のみぞれ煮 レタス	牛乳 生クリーム入りあんぱん	牛乳 魚のすり身 高野豆腐	ごはん パン粉 油	人参 かぼちゃ ごぼう 玉ねぎ ほうれん草 干しいたけ 大根 レタス
30	金	牛乳 ★かぼちゃスコーン	卵と野菜の袋煮 ぶどう 五目ビーフン ミニトマト	牛乳 ★ミルクココアゼリー	牛乳 鶏ミンチ 卵 油揚げ 豚肉 ちくわ 生クリーム	ごはん 油 砂糖 ビーフ ン ホットケーキミックス	もやし 人参 生しいたけ 玉ねぎ キャベツ ピーマン ミニトマト ぶどう

★は手作りおやつです。

食食の時は、毎日お茶がでます。

緑字は旬の食材です。

佐伯 恵里子