

# いちご もも たんぽぽ

(0、1、2歳児クラス)

## 献立表



令和5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		
				(赤)血や肉になるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)調子を整えるもの
1 金	牛乳 ★中国風蒸しカステラ	チキンハンバーグ はすのきんぴら きゅうりとセロリのサラダ バナナ	牛乳 どら焼き	牛乳 卵 練乳 みそ とり ミンチ 豚肉 ちくわ	ごはん 小麦粉 三温糖 パン粉 ごま 砂糖	バナナ 玉ねぎ キャベツ 小葱 れんこん 人参 ビーマン いんげん 貝割れ菜 きゅうり セロリ トマト
2 土	牛乳 クッキー	瓜そば		牛乳 牛肉	茶そば 油	葱
3 日						
4 月	牛乳 ★ポップコーン	鶏肉の鍋照り焼き ひじきサラダ せん切り野菜のスープ オレンジ	牛乳 ★さつまいも入りみそ蒸しパン	牛乳 鶏肉 ビーナツ粉 ツナ ひじき ベーコン 白みそ 卵	ごはん コーン 砂糖 片栗粉 ごま 小麦粉 ケーキミックス さつ まいも バター	オレンジ ほうれん草 人参 きゅうり パセリ レタス レモ ン汁 玉ねぎ キャベツ セロリ
5 火	牛乳 ★オレンジ寒天	ロールキャベツ ツナとしめじのスパゲティ かぼちゃとベーコンの炒めもの ヤクルト	牛乳 ★シュガービスケット	牛乳 ベーコン ツナ ヤ クルト 卵	ごはん 砂糖 油 バター スパゲティ 小麦粉 さ らめ	オレンジジュース かぼちゃ 玉 ねぎ 人参 しめじ パセリ
6 水	牛乳 卵ぼうろ	おからキッシュ ホイコーロー きゅうりの甘酢づけ 梨	牛乳 ジャムパン	牛乳 卵 ひじき ハム 生クリーム チーズ 豚肉 ちりめん	ごはん 片栗粉 油 ジャ ムパン	玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゅ うり キャベツ ビーマン 長葱 梨
7 木	牛乳 ★なすジャムクラッカー	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 ★プリンケーキ	牛乳 クリームチーズ 魚 卵 厚揚げ ヤクルト	ごはん 砂糖 コーン 小 麦粉 油 コーンスターチ バター	なす レモン汁 トマト 小葱 にら 大根 玉ねぎ 人参 ごぼ う みつば
8 金	牛乳 ★赤ちゃんのほっぺ	煮込みハンバーグ カレービーンズ 五目ビーフン バナナ	牛乳 ★ピザ	牛乳 卵 白あん 魚 とりミンチ 豚肉 ちくわ 水煮大豆 ウイン ナー チーズ ベーコン	ごはん 砂糖 コーンスターチ 小 麦粉 じゃがいも パン粉 片栗粉 ピザ用 コーン 油 強力粉 オ リーブ油	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし キャベツ 生しいたけ トマト バナナ
9 土	牛乳 せんべい	まぜまぜごはん かき卵スープ		牛乳 ロースハム 鮭フレーク チーズ 卵 ひじき ベーコン スト わかめ	米 砂糖 ごま	きゅうり 玉ねぎ 人参 葱
10 日						
11 月	牛乳 ヨーグルト	きのこチキンのクリーム煮 枝豆サラダ ソーセージ入りオムレツ オレンジ	牛乳 ★マラサダ	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 生クリーム 枝豆 ウイン ナー 卵 ココナッツ粉	ごはん 油 ケーキミック ス 片栗粉 砂糖	しめじ えのき 生しいたけ オ レンジ キャベツ 人参 きゅ うり 貝割れ菜 ほうれん草
12 火	牛乳 ★ベジフルホットケーキ	魚のポテト焼き ヤクルト ニラと豚肉のごまじょうゆあえ 筑前煮	牛乳 ★たぬきおにぎり	牛乳 卵 魚 かしわ 厚 揚げ スト 豚肉	ごはん ケーキミックス じゃがいも コーン 里芋 油 砂糖 ごま	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 にら もやし ごぼう 竹のり れんこん いんげん 小葱
13 水	牛乳 ★わらびもち	ポークカレー ぶどう キャベツとみかんの和えもの	牛乳 ★ごぼうのカップケーキ	牛乳 きなこ 豚肉 卵 みそ	ごはん 白玉粉 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼ ちゃ ぶどう キャベツ きゅ うり みかん缶 ごぼう レーズン
14 木	牛乳 ★オムレット	スコッチエッグ パンサンデー もずくスープ ヤクルト	牛乳 アップルパイ	牛乳 卵 生クリーム ヤ クルト とりミンチ うず ら卵 ハム もずく	ごはん 砂糖 小麦粉 パ ン粉 油 アップルパイ	バナナ 玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ 小葱
15 金	牛乳 ★牛乳かんフルーツソース	中華風茶碗蒸し ひじき煮 梨 豚肉の野菜巻きフライ ミニトマト	牛乳 ★鬼まんじゅう	牛乳 卵 ベーコン かし わ 豚肉フライ ひじき 水煮大豆 油揚げ 天ぷら	ごはん 砂糖 油 小麦粉 片栗粉 ごま さつまいも	みかん缶 パイン缶 梨 人参 生しいたけ ミニトマト 小葱 しめじ いんげん
16 土	牛乳 ウエハース	ベーコンレタスバーガー かぼちゃのスープ		牛乳 ベーコン 卵	パンズ バター	レタス かぼちゃ 玉ねぎ
17 日						
18 月		敬老の日				
19 火	牛乳 バナナ	マーボー豆腐 ミニ春巻き れんこんサラダ ヤクルト	牛乳 ★マロンパイ	牛乳 牛ミンチ 豆腐 かまほ こ みそ 春巻き ヤクルト あんこ 栗の甘露煮	ごはん 油 砂糖 ごま パイシート	バナナ 玉ねぎ 人参 小葱 生 姜 生しいたけ れんこん きゅ うり
20 水	牛乳 ★ミルクくずもち	鶏肉のオレンジ風味焼き 温野菜のサラダ 豚ミンチときゅうりの炒めもの ぶどう	牛乳 ★フォカッチャ	牛乳 きなこ 卵 鶏肉 豚ミンチ	ごはん 砂糖 コーンスターチ 黒 砂糖 じゃがいも ごま油 片栗粉 強力粉 小麦粉	オレンジジュース かぼちゃ 人 参 もやし フロッコリー きゅ うり 玉ねぎ ぶどう 生姜汁
21 木	牛乳 フレンチドッグ	魚のラビゴットソース かぼちゃのサラダ キャベツと豚肉のみそ炒め ヤクルト	牛乳 ★チョコとコーヒーのクッキー	牛乳 フレンチドッグ 魚 豚肉 赤みそ ヤクルト 卵	ごはん 小麦粉 油 砂糖 バター コーンフレーク	玉ねぎ トマト きゅうり レモ ン汁 にんにく かぼちゃ 人参 キャベツ ビーマン
22 金	牛乳 ★さつまいもプリン	卵と野菜の袋煮 ちしゃなます 水無月豆腐 バナナ	牛乳 ★おはぎ	牛乳 とりミンチ 卵 油 揚げ 豆腐 枝豆 いか あんこ	ごはん さつまいも 砂糖 山芋 片栗粉 ごま もち 米	人参 もやし 生しいたけ パナ ナ きゅうり サニーレタス レ タス
23 土		秋分の日				
24 日						
25 月	牛乳 ビスケット	厚揚げとフロッコリーの肉みそ焼き 梨 和風ふわふわ汁 五色サラダ	牛乳 ★きんぴらまんじゅう	牛乳 厚揚げ とりミンチ 赤みそ チーズ 卵 わか め 豆腐	ごはん 砂糖 長芋 片栗 粉 じゃがいも 油 コ ーン 小麦粉	フロッコリー 梨 人参 玉ねぎ 小葱 きゅうり りんご レーズ ン ごぼう
26 火	牛乳 ★チーズストローパイ	さんまの甘露煮 里芋サラダ 高野豆腐のみぞれ煮 ヤクルト	牛乳 ★白パン	牛乳 粉チーズ プレスハ ム さんまの甘露煮 高野 豆腐 ヤクルト	ごはん パイシート 里芋 強力粉 砂糖 バター グ ラニュー糖	人参 きゅうり ほうれん草 干 しいたけ 大根
27 水	牛乳 ★かぼちゃのムース	親子丼 バナナ 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 生クリーム 卵 か しわ 豚肉	ごはん 砂糖 蒸しパン ミックス じゃがいも さ つまいも	かぼちゃ バナナ 白菜 もやし 小松菜 玉ねぎ 人参 葱 サ ニーレタス レーズン
28 木	牛乳 ★シフォンケーキ	魚のオーロラ焼き ヤクルト えのきとチンゲン菜のスープ 白和え	牛乳 ★ミルクココアゼリー	牛乳 卵 魚 豆腐 みそ ヤクルト 鶏肉 生クリ ーム	ごはん 砂糖 油 小麦粉 バター ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 干 しいたけ えのき チンゲン菜
29 金	牛乳 ★うさぎまんじゅう	お月見ランチ うさちゃんカレー ゆで鶏とレタスのサラダ ゆで卵 オレンジ	牛乳 ★お月見団子	牛乳 こしあん 牛ミンチ 卵 ささみ きなこ	米 ケーキミックス 砂糖 長芋 じゃがいも 白玉粉	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅ うり セロリ ミックスベジタブル レタス トマト オレンジ
30 土	牛乳 おかき	肉うどん		牛乳 牛肉 天ぷら スト 油揚げ 卵	うどん 油 砂糖	葱

★は手作りおやつです。昼食の時は毎日お茶が出ます。

緑字は旬の食材です。

三井洋子