

いちご・もも・たんぽぽ

(0、1、2歳児クラス)

献立表



令和6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(3色食品群)		
					血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	調子を整えるもの(緑)
1	日						
2	月	牛乳 クッキー	チキンハンバーグ はすきんぴら トマトの青しそあえ オレンジ	牛乳 ★さつまいも入りみそ蒸しパン	牛乳 鶏ミンチ 卵 豚肉 ちくわ 白みそ	ごはん パン粉 糸こんにゃく 小麦粉 ケーキミックス さつまいも	玉ねぎ キャベツ 小葱 れんこん 人参 ビーマン いんげん 青しそ トマト オレンジ
3	火	牛乳 ★ベジホットケーキ	魚の栄養揚げ 厚揚げの卵とし 簡単大根サラダ ヤクルト	牛乳 ★マドレーヌ	牛乳 魚 厚揚げ 卵	ごはん 砂糖 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 ごぼう みつば ニラ 大根
4	水	牛乳 ★水ようかん	ポークカレー ぶどう キャベツとみかんの和え物	牛乳 ★クランブルパン	牛乳 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼ ちャ キャベツ きゅうり みか ん缶 ぶどう
5	木	牛乳 ★スキムバナナケーキ	大豆ハンバーグ ゆずきちサラダ ひじきとさつまいもの甘煮 ヤクルト	牛乳 ★シュガービスケット	牛乳 合挽肉 卵 油あげ	ごはん 小麦粉 砂糖 バ ター パン粉 さつまいも	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベ ツ もやし ゆずきち
6	金	牛乳 ★オレンジ寒天	中華風茶わん蒸し メンチカツ カレービーンズ バナナ	牛乳 ★ミルクくずもち	牛乳 卵 ベーコン 水煮大豆 ウインナー 粉チーズ きな粉	ごはん 油 砂糖 黒砂糖 コーンスターチ	小葱 しめじ 玉ねぎ 人参 ト マト バナナ
7	土	牛乳 せんべい	野菜たっぷりラーメン		牛乳 豚肉	ラーメン 油	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベ ツ もやし 葱
8	日						
9	月	牛乳 ヨーグルト	鶏肉のすっぱ煮 マカロニサラダ せん切り野菜のスープ バナナ	牛乳 ★マラサダ	牛乳 ベーコン ツナ 卵 鶏肉	ごはん 油 マカロニ ケー キミックス 片栗粉	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ きゅうり バナナ
10	火	牛乳 ★おからセサミクッキー	鮭のポテト焼き ミニトマト 野菜の五目煮 ヤクルト	牛乳 ★カレー蒸しパン	牛乳 おから かしわ 厚揚 げ 水煮大豆 牛ミンチ 鮭	ごはん ケーキミックス 油 じゃがいも 砂糖 コース ターチ こんにゃく	玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 ごぼう ミニトマト
11	水	牛乳 ★手作りプリン	ピーマンの肉詰め甘酢あんかけ なすソーメン トマトヨーグルトサラダ オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 豚ミンチ 卵 油あげ プレーンヨーグルト	ごはん 片栗粉 ソーメン 油 砂糖	葱 しょうが なす トマト オ レンジ
12	木	牛乳 ビスケット	鶏肉のクラッカー焼き マーボー豆腐 ちくわのみそマヨネーズあえ ヤクルト	牛乳 ★紅茶ゼリー	牛乳 鶏肉 牛ミンチ 豆腐 かまぼこ みそ ちくわ 生 クリーム	ごはん バター 油 砂糖	玉ねぎ 人参 小葱 生しいたけ キャベツ
13	金	牛乳 ★ポップコーン	スコッチエッグ パンサンデー もずくスープ 梨	牛乳 ★ピザ	牛乳 鶏ミンチ 卵 ロース ハム チーズ ベーコン	ごはん 小麦粉 強力粉 砂 糖	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベ ツ ビーマン トマト 梨
14	土	牛乳 ウエハース	韓国風ちらし寿司 野菜スープ		牛乳 豚ミンチ かしわ 卵 豆腐 スト	ごはん 砂糖	ほうれん草 人参 玉ねぎ 葱
15	日						
16	月		敬老の日				
17	火	牛乳 十五夜ゼリー	お月見ランチ うさちゃんカレー ヤクルト ゆで鶏とレタスのサラダ かにかま磯辺揚げ	牛乳 ★お月見団子	牛乳 牛ミンチ 豚ミンチ かにかまぼこ 卵 鶏肉 き な粉	ごはん 油 砂糖 白玉粉	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり
18	水	牛乳 パウムクーヘン	ミートコロッケ ミニトマト ポパイサラダ バナナ	牛乳 どら焼き	牛乳 かにかまぼこ	ごはん 油	ほうれん草 人参 きゅうり ミ ニトマト
19	木	牛乳 ★ホットケーキ	ソーセージ入りオムレツ 野菜入りチリコンカン きのことチキンのクリーム煮 ヤクルト	牛乳 ★玉ねぎのフレンチトースト	牛乳 鶏肉 牛ミンチ 生ク リーム 水煮大豆 ウィン ナー卵	ごはん 油 食パン	しめじ えのき 生しいたけ 玉 ねぎ きゅうり かぼちャ トマト 水煮 ほうれん草
20	金	牛乳 プリン	さばのカレー煮 里芋サラダ かき卵汁 オレンジ	牛乳 クリームパン	牛乳 さば かしわ 豆腐 スト 卵 プレスハム	ごはん 里芋 油	玉ねぎ 人参 葱 きゅうり オ レンジ
21	土	牛乳 クッキー	焼きそば		牛乳 豚肉	焼きそばめん 油	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし キャベツ
22	日		秋分の日				
23	月		振替休日				
24	火	牛乳 もも缶	チキンチキンごぼう 温野菜のサラダ 豚ミンチときゅうりの炒め物 ヤクルト	牛乳 ★チェルシートースト	牛乳 鶏肉 卵 豚ミンチ	ごはん 片栗粉 じゃがいも 食パン バター	ごぼう きゅうり 玉ねぎ 人参 もやし かぼちャ ブロッコリー
25	水	牛乳 ★カルピスかん	親子丼 バナナ 白菜とゆで豚のゆず風味サラダ	牛乳 ★びっくり肉まん	牛乳 かしわ 卵 豚肉 豆 腐 ケーキミックス	ごはん 砂糖 油 じゃがい も	玉ねぎ 人参 葱 白菜 もやし サニーレタス みかん缶 バナナ
26	木	牛乳 ★バルミエ	魚のオーロラ焼き 麻婆なす 和風ふわふわ汁 ヤクルト	牛乳 ★ピーチパバロア	牛乳 豚ミンチ 魚 豆腐 生クリーム みそ	ごはん 長いも 油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 なす 葱
27	金	牛乳 ★シフォンケーキ	卵と野菜の袋煮 ちしゃなます かぼちャのミルク煮 オレンジ	牛乳 ★チョコチップサブレ	牛乳 鶏ミンチ 油揚げ 卵 イカ	ごはん 油 砂糖 バター 小麦粉 コーンスターチ	人参 もやし 生しいたけ オレン ジ かぼちャ きゅうり サニーレ タス レタス オレンジ
28	土	牛乳 ビスケット	肉うどん		牛乳 牛肉 天ぷら スト 油揚げ 卵	うどん 油	葱
29	日						
30	月	牛乳 ボーロ	豚肉の野菜巻きフライ ミニトマト ツナとしめじのスパゲティ バナナ	牛乳 ★焼きおにぎり	牛乳 ツナ 豚肉	ごはん 油 スパゲティ	玉ねぎ 人参 しめじ ミニトマ ト バナナ

★は手作りおやつです。

昼食の時は、毎日お茶がでます。

緑字は旬の食材です。

佐伯 恵里子