



# 2023年9月 献立表

ぎのわんおひさま保育園

日付	曜日	献立		材料			
		お昼	午後おやつ	黄	赤	緑	その他
				かや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ごはん 冬瓜のあんかけ きんぴらごぼう みそ汁 (油揚げ・玉ねぎ)	豆乳 野菜チップス	七分つき米 三温糖 じゃがいもでん粉 しら たき 調合油 ごま さつ まいも	豚肩ロース 油揚げ 調 製豆乳	とうがん にんじん し いたけしいたけ ぶなし めじ こねぎ しょうが ごぼう さやいんげん たまねぎ にがうり	かつおだし 塩 しょうゆ みりん みそ
2	土	焼とり丼 みそ汁(油揚 げ・玉ねぎ) もも	豆乳 ジャムサンド	七分つき米 食パン いちご ジャム	鶏もも肉 油揚げ 調製豆乳	たまねぎ こねぎ もも	焼き鳥のたれ かつおだし みそ
4	月	ごはん 鮭のみそ焼き ひ じき煮 みそ汁(大根、 麩、ねぎ)	豆乳 かぼちゃドーナ ツ	七分つき米 三温糖 しらたき 調合油 釜焼きふ ホットケ ーキミックス	塩ざけ 油揚げ 調製豆乳 絹ご し豆腐	ぶなしめじ こねぎ ひじき に んじん さやいんげん だいこ ん 西洋かぼちゃ	料理酒 みそ かつおだし しょうゆ
5	火	カレーうどん 野菜コ ロッケ りんご	豆乳 わかめおにぎり	うどん 調合油 カレールフ じゃがいもでん粉 精白米	豚もも 油揚げ 調製豆乳	にんじん たまねぎ 根深ねぎ りんご 乾燥わかめ	かつおだし 水 しょうゆ 塩 みりん 料理酒 コロッケ
6	水	ごはん 鶏の甘辛煮 春雨 サラダ わかめスープ パ ナナ	豆乳 ヨーグルト Ca ウエハース	七分つき米 三温糖 調合油 は るさめ ごま油 ごま ウエハー ス	鶏もも肉 調製豆乳 ヨーグル ト	たまねぎ にんじん しいたけ しいたけ きゅうり 乾燥わか め パナナ	しょうゆ みりん 米酢 水 鳥がらだし
7	木	ごはん 松風焼き 切干し 大根の炒め アーサ汁	豆乳 揚げパン	七分つき米 パン粉 ごま 三温 糖 調合油 ロールパン	鶏ひき肉 豚肩ロース 絹ごし 豆腐 調製豆乳 きな粉	たまねぎ 切干しいたけ こん にんじん 青ピーマン りよくと うもやし あおさ	みそ みりん しょうゆ 塩 かつおだし しょ うゆ
8	金	ごはん 豚肉とナスの味 噌炒め 和風スパゲティ サラダ 白菜スープ オレ ンジ	豆乳 スコーン	七分つき米 三温糖 調合油 マ カロニ・スパゲッティ プレ ミックス粉 食塩不使用バター ミルクチョコレート	豚肩ロース まぐろ缶詰 (油 漬) 調製豆乳	なす にんじん エリンギ 青 ピーマン きゅうり はくさい パレンシアオレンジ 干しぶど う	みそ 料理酒 しょうゆ 和風ドレッシング調 味料 固形フイヨン 塩 水
9	土	豚二郎丼 みそ汁(豆腐・ わかめ) パイン	豆乳 マシュマロサン ド	三温糖 ごま 調合油 七分つき 米 マシュマロ ビスケット	豚肩ロース 絹ごし豆腐 調製 豆乳	たまねぎ にら しょうが 乾燥 わかめ バインアップル (缶 詰)	しょうゆ 料理酒 おろしにんにく かつおだ し みそ
11	月	ごはん 鶏肉のごまみそ 焼き キャベツ炒め みそ 汁(油揚げ・玉ねぎ)	豆乳 ハムチーズサン ド	七分つき米 ごま 三温糖 食パ ン	鶏もも肉 まぐろ缶詰 (油漬) 油揚げ 調製豆乳 ロースハム スライスチーズ	キャベツ たまねぎ にんじん	みそ しょうゆ みりん 料理酒 昆布だし か つおだし みそ
12	火	たけのこごはん 白身フ ライ ほうれん草の中華 風お浸し みそ汁(麩・わ かめ)	豆乳 黄桃ケーキ	七分つき米 三温糖 調合油 ご ま油 いりごま 釜焼きふ 薄力 粉 有塩バター 上白糖	油揚げ 調製豆乳 卵	たけのこ にんじん ほうれん そう 切干しいたけ こん りよ くとうもやし 乾燥わかめ もも	かつおだし しょうゆ 塩 白身フライ 中華だ し みそ ペーキングパウダー
13	水	ごはん 八宝菜 冬瓜のお 汁 オレンジ	豆乳 フルーツゼリー Caウエハース	七分つき米 じゃがいもでん粉 調合油 ごま油 こんにやく オ レンジゼリー ウエハース	豚肩ロース 鶏もも肉 調製豆 乳	しょうが はくさい にんじん たけのこ しいたけしいたけ とうがん 刻み昆布 こねぎ パ レンシアオレンジ	しょうゆ 料理酒 中華だし 水 みりん かつ おだし 塩
14	木	ごはん 魚のカレー揚げ 豆腐チャンプルー 春雨 スープ	豆乳 ピザトースト	七分つき米 薄力粉 調合油 三 温糖 はるさめ スイートコー ン 食パン	まだら 木綿豆腐 調製豆乳 ウ ィンナーソーセージ パルメザ ンチーズ	キャベツ にら にんじん しい たけしいたけ こまつな	カレー粉 水 しょうゆ 固形フイヨン 塩 ピ ザソース
15	金	焼きそば とうもろこし ポテトフライ パイン	豆乳 ちんすこう	調合油 蒸し中華めん スイ ートコーン フライドポテト 薄 力粉 三温糖 黒砂糖 ラード	豚もも 調製豆乳	キャベツ にんじん 青ピー マン のり バインアップル (缶 詰)	塩 ウスターソース 中濃ソース 黒コショウ

