

献立予定表

2017年09月

愛信保育園

日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			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
1 金	ごはん 焼ビーフン コロコロ焼き ボルシチ	牛乳 手作りマヨチーズトースト	米、食パン、じゃがいも、 ビーフン、マヨネーズ(卵なし)、 油	牛乳、卵、鶏肉、豚肉、脱脂 粉乳、粉チーズ、チーズ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、 にんじん、いんげん、 キャベツ、干しいたけ、あ おのり
2 土	ひじきごはん さつまいも汁 なし	牛乳 おかし	米、さつまいも、板こんにゃ く、ごま油	牛乳、豚肉、焼き豆腐、鶏 肉、豆みそ、油揚げ	なし、にんじん、ごぼう、ピー マン、ひじき、ねぎ
3 日	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁				
4 月	ごはん 魚フライ 中華サラダ コンソメスープ	牛乳 ぶたまん	米、油、三温糖、はるさめ、 ごま油、焼ふ	牛乳、ウインナー	はくさい、たまねぎ、ブロッ コリー、にんじん、ねぎ、ひじき
5 火	・おたんじょう会 秋野菜ハヤシ サラダ	牛乳 手作りかぼちゃ蒸しパン	米、さつまいも、ホットケー キ粉、砂糖、三温糖、ごま油、 油	牛乳、牛肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、かぼちゃ、なす、 ホールトマト缶詰、にんじ ん、レタス、ぶどう、トマト、し めじ、きゅうり、エリンギ、 コーン缶
6 水	ごはん ボークビーフン ちりめんピーマン炒め けんちん汁	牛乳 あげぼん	米、パン、じゃがいも、さとい も、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、豚 肉、だいず、しらす干し、油 揚げ、ごま	だいこん、にんじん、ピー マン、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、 いんげん
7 木	ごはん マカロニグラタン たきぎ和え 味噌汁	手作りヨーグルト おかし	米、じゃがいも、マカロニ、 ごま油	ヨーグルト(加糖)、ウイン ナー、チーズ、豆みそ、ちく わ、油揚げ、脱脂粉乳、ごま	なし、かぼちゃ、きゅうり、た まねぎ、にんじん、なめこ、 いんげん、ねぎ、ひじき
8 金	かみかみ献立 ごはん 豚ごぼうのかきあげ れんこんサラダ スタミナスープ	牛乳 手作りラスク	米、食パン、油、マヨネーズ (卵なし)、こんにゃく、マー ガリン、片栗粉、小麦粉、グ ラニュー糖、砂糖	牛乳、牛肉、豚肉、焼き豆 腐、ツナ水煮缶、ごま	ごぼう、にんじん、れんこ ん、ブロッコリー、だいこん、 ねぎ、干しいたけ、カット わかめ
9 土	チキンライス ポパイスープ ぶどう	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、ウインナー	たまねぎ、ぶどう、にんじ ん、ほうれんそう、コーン缶、 マッシュルーム、いんげん
10 日	🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎				
11 月	ごはん 焼魚 ポテトサラダ 中華スープ	牛乳 チーズ蒸しパン	米、じゃがいも、マヨネーズ (卵なし)	牛乳、さわら、豚肉、ウイン ナー	にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、きゅうり、ゆでたけのこ、 ねぎ、干しいたけ
12 火	ごはん 鶏のから揚げ ひじきマリネ コンソメスープ	牛乳 手作りカルピス寒天 おかし	米、から揚げ粉、片栗粉、三 温糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏肉、カルピス、絹ご し豆腐、ウインナー	だいこん、きゅうり、たま ねぎ、ぶどう、もやし、にんじ ん、ねぎ、ひじき、かんでん (粉)
13 水	きつねご飯 トックスープ	牛乳 手作りピザトースト	もち、米、食パン、三温糖、 ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、卵、油 揚げ、ごま	にんじん、焼きのり、ねぎ、 干しいたけ、あおのり
14 木	ごはん 肉じゃが 青菜の土佐和え 味噌汁	牛乳 手作りお月見かぼちゃ団子	米、じゃがいも、白玉粉、こ んにゃく、砂糖、三温糖、焼 ふ、油	牛乳、絹ごし豆腐、ウイン ナー、豆みそ、きな粉、油揚 げ、かつお節	キャベツ、なす、ごまつな、 かぼちゃ、たまねぎ、はく さい、ぶどう、にんじん、い んげん、ねぎ
15 金	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい のっぺい汁	牛乳 こさりのクリームパン	米、パン、こんにゃく、片栗 粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、豚 ひき肉	にんじん、たまねぎ、だい こん、にら、ゆでたけのこ、ご ぼう、干しいたけ、ねぎ
16 土	ミートスパゲッティ りんご	牛乳 おかし	スパゲッティ	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、りんご、ホール トマト缶詰、にんじん、ピー マン

日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			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
17 日	🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎				
18 月	祭日休園です 🍎 🍇 🍎				
19 火	ごはん コロケ ささみの酢の物 コンソメスープ	ぶどう 牛乳 こさりのクッキークリームパン	米、パン、三温糖、ごま油、 油	牛乳、鶏ささ身、ごま	もやし、きゅうり、たまねぎ、 ぶどう、えのきたけ、ねぎ、 カットわかめ
20 水	ごはん なすグラタン ちりめんニラ炒め 白菜スープ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、油、マカ ロニ、はるさめ、ごま油	牛乳、チーズ、しらす干し、 豚ひき肉、牛ひき肉、ウイン ナー、ごま	なす、ホールトマト缶詰、た まねぎ、はくさい、にら、に んじん、もやし、ねぎ
21 木	ごはん 五目豆 パンサンズ	なし 牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、こ んにゃく、三温糖、はるさ め、ごま油、油	牛乳、だいず、さけ、豚ひき 肉、ツナ水煮缶、ちくわ、脱 脂粉乳、ごま	きゅうり、たまねぎ、なし、だ いこん、手作りジャム、にん じん、しめじ、コーン缶、え のきたけ、ピーマン、マッ シュルーム、ごぼう
22 金	秋野菜カレー サラダ	牛乳 ミニカップゼリー・おかし	米、さつまいも、三温糖、ご ま油	牛乳、豚ひき肉、ウインナー	たまねぎ、なす、レタス、き ゅうり、にんじん、トマト、し めじ、しいたけ、コーン缶
23 土	祭日休園です 🍎 🍇 🍎				
24 日	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁				
25 月	ピピンバ わかめスープ	牛乳 こさりのチーズスティックパン	米、パン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	もやし、ほうれんそう、たま ねぎ、にんじん、キャベツ、え のきたけ、ねぎ、干しいた け、カットわかめ
26 火	ごはん チャップチェ ひじきとれんこんのきんぴら 味噌汁	りんご 牛乳 手作り豆腐みたらし団子	米、さつまいも、白玉粉、 じゃがいも、砂糖、はるさ め、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき 肉、豆みそ、油揚げ、ごま	りんご、ピーマン、ごぼう、に んじん、なめこ、れんこん、 ねぎ、ひじき、干しいたけ
27 水	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 じゃこスパゲッティ カレーチャウダー	牛乳 こさりの黒糖スティックパン	米、パン、じゃがいも、スパ ゲッティ、油	牛乳、ツナ油漬缶、豚ひき 肉、しらす干し、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、コー ン缶、にんじん、ピーマン、パ セリ
28 木	ごはん ひじきの五目煮 ししゃものから揚げ 味噌汁	なし 手作りヨーグルト おかし	米、油、片栗粉、こんにゃ く、ごま油	ヨーグルト(加糖)、ししゃも、 木綿豆腐、豚ひき肉、豆み そ、ちくわ、油揚げ	なし、なす、ピーマン、にん じん、なめこ、ねぎ、ひじき
29 金	ごはん チヂミ ちりめん酢の物 コンソメスープ	牛乳 ドーナツ	米、小麦粉、上新粉、はるさ め、ごま油、砂糖、じゃがい も	牛乳、卵、むきえび、しらす 干し	みかん缶、きゅうり、にら、に んじん、カットわかめ、も やし、はくさい、ねぎ
30 土	かやくご飯 豚汁 りんご	牛乳 おかし	米、さといも、こんにゃく	牛乳、鶏肉、豚肉、豆みそ、 木綿豆腐、油揚げ、しらす 干し	りんご、にんじん、だいこん、 ごぼう、糸みつば、ねぎ、干 しいたけ

※食材は記載と変更になる場合があります。
 ※玄圃の給食サンプルのところに、食に関するご意見ノートを載せています。
 ※何でもお気軽に声をおかけください。