

2023年9月



献立予

定表



愛信保育園

日	曜日	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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 なすグラタン ナムル コンソメスープ	牛乳 手作り ジャムサンド	米、食パン、マカロニ、ごま油	牛乳、チーズ、豚ひき肉、き肉、牛ひき肉、ごま	たまねぎ、大豆もやし、なす、トマト缶、キャベツ、ほうれんそう、ジャム、えのきたけ、にんじん
2	土	ひじきごはん さつまいも汁 りんご	牛乳 おかし	米、さつまいも、板こんにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、焼き豆腐、豆みそ、油揚げ	りんご、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ
3	日					
4	月	秋野菜ハヤシ ツナサラダ	牛乳 こさりの クッキークリームパン	米、パン、さつまいも、マヨネーズ(卵なし)、油、玄米	牛乳、牛肉、ツナ水、煮缶	たまねぎ、なす、にんじん、レタス、トマト、しめじ、きゅうり、エリンギ、コーン、かんでん
5	火	ごはん ぶどう 鶏のからあげ パンサンデー カレーチャウダー	お茶 手作り カルシウムおにぎり	米、じゃがいも、から揚げ粉、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏肉、ツナ水、缶、チーズ、ごま、しらす干し、かつお節	たまねぎ、だいこん、きゅうり、ぶどう、コーン、えだまめ、こまつな
6	水	ごはん さかなのトマト煮 ジャーマンポテト キャベツのスープ	牛乳 手作り おさつクッキー	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、さつまいも、なたね油、油、上新粉、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、ウインナー、黒ごま	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、わかめ
7	木	ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	手作り 黒糖カップケーキ	米、上新粉、さといも、黒砂糖、なたね油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉	なし、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、ゆでたけのこ、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ
8	金	ごはん 千手ミ チャップチェ 大根と豚肉のスープ	牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、食パン、はるさめ、小麦粉、上新粉、マヨネーズ(卵なし)、ごま油	牛乳、卵、豚肉、牛肉、粉チーズ	にんじん、だいこん、にら、たまねぎ、ピーマン、ごぼう、干ししいたけ、あおのり
9	土	ウインナーチャーハン はるさめスープ ぶどう	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー	にんじん、だいこん、白ねぎ、ぶどう、ピーマン、わかめ
10	日					
11	月	中華どんぶり とうふスープ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、にら、ピーマン、干ししいたけ
12	火	牛肉のきんぴらちらし かぼちゃの甘煮 おましじる ぶどう	牛乳 手作り豆腐 みたらし団子	米、白玉粉、上新粉、砂糖、片栗粉、なたね油	牛乳、絹ごし豆腐、牛肉、ちくわ	かぼちゃ、ぶどう、こまつな、にんじん、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、いんげん、焼きのり
13	水	ごはん ししゃものから揚げ 五目豆 みぞしる	牛乳 手作り スイートポテト	さつまいも、米、油、片栗粉、マーガリン、こんにゃく、砂糖	牛乳、ししゃも、木綿豆腐、だいず、豆みそ、ちくわ、脱脂粉乳	にんじん、はくさい、ピーマン、ねぎ、ごぼう、わかめ
14	木	きつねご飯 トックスープ なし	牛乳 こさりの かぼちゃパン	米、もち、パン、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、ごま	なし、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、焼きのり
15	金	ごはん にくじゃが ちりめん二郎炒め 石狩じる	手作りヨーグルト おかし	米、じゃがいも、こんにゃく、ピーマン、油、ごま油	ヨーグルト、牛肉、さけ、木綿豆腐、豆みそ、しらす干し、ごま	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、にら、だいこん、いんげん、白ねぎ
16	土	ミートスパゲッティー りんご	牛乳 おかし	スパゲッティー	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	曜日	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	休園です				
19	火	ごはん りんご 千草卵焼き いそべあえ みぞしる	牛乳 手作り きな粉ケーキ	米、上新粉、砂糖、なたね油	牛乳、卵、鶏ひき肉、バター、豆みそ、きな粉	りんご、はくさい、わかめ、にんじん、こまつな、ねぎ、白ねぎ、切り干しだいこん、干ししいたけ、焼きのり
20	水	ごはん あじフライ はるさめサラダ コンソメスープ	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、三温糖、はるさめ、なたね油、ごま油	牛乳、ウインナー	キャベツ、トマト、えのきたけ、ブロッコリー、ねぎ、わかめ
21	木	ピピンパ カクテギ わかめスープ ぶどう	手作りヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、ごま	もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、ぶどう、キムチ、えのきたけ、ねぎ、干ししいたけ、わかめ
22	金	赤米入りごはん ミートローフ 切り干し大根サラダ 車麩のすまし汁	牛乳 手作り 大学いも	さつまいも、米、三温糖、パン粉、油、マヨネーズ(卵なし)、ごま油、焼ふ、赤米	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、黒ごま	にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、白ねぎ、コーン、切り干しだいこん、ひじき
23	土	休園です				
24	日					
25	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き はくさいのおひたし みぞしる	手作りラッシー おかし	米、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉、牛乳、豆みそ、かつお節	はくさい、みかん濃縮果汁、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なめこ、白ねぎ、こまつな
26	火	秋野菜カレー スティックサラダ 福神漬 なし	牛乳 手作り ロシアンクッキー	米、さつまいも、小麦粉、マーガリン、三温糖、マヨネーズ(卵なし)、玄米	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、なし、きゅうり、なす、しめじ、しいたけ、福神漬、いちごジャム
27	水	ごはん クリームコロッケ ビーフンと野菜のソテー ボルシチ	牛乳 タフィ	米、じゃがいも、コーンフレーク、ビーフン、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、バター、脱脂粉乳	たまねぎ、トマト缶、にんじん、キャベツ、ピーマン、いんげん
28	木	ごはん 納豆 焼魚 ポテトサラダ みぞしる	牛乳 ミニカップゼリー おかし	じゃがいも、米、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さわら、納豆、木綿豆腐、豆みそ、ウインナー、油揚げ	なす、ぶどう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ
29	金	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲッティー きのこのクリームシチュー	牛乳 手作り お月見かぼちゃ団子	米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、スパゲッティー、砂糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、鶏肉、豚肉、だいず、きな粉、脱脂粉乳、しらす干し、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン、マッシュルーム、いんげん、ピーマン
30	土	千キンライス ポパイスープ なし	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、ウインナー	たまねぎ、なし、にんじん、ほうれんそう、コーン、マッシュルーム、いんげん



2023年の十五夜は
9/29 です



※かいてある食材 はかわるときがあります
※しつもんがあればいつでもきいてください

