

献立表

2023年09月

土古おおぞら保育園(一般)

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)
		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	
01 15 金	ごはん キャベツのスープ煮 もやしのあえもの	七分つき米、じゃがいも	○ヨーグルト(加糖)、豚肉、しらす干し	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ	○ヨーグルト
4 月 29 金	親子丼 ゆかりあえ バナナ	七分つき米、○米粉、 ○油、○砂糖、砂糖	卵、鶏肉、○豆乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、 ○こまつな、みつば	○蒸しパン(和風やさい)
05 19 火	パン 白身魚のムニエル ソテー 豆乳スープ	パン、じゃがいも、マヨドレ、小麦粉、油、片栗粉	たら、豆乳、ベーコン	はくさい、しめじ、にんじん、 ○塩昆布、○焼きのり	○おにぎり(昆布)
06 20 水	ごはん ケチャップソテー ごまあえ	○さつまいも、七分つき米、 ○砂糖、○油、油、ごま	鶏肉	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、 にんじん、えのきたけ	○大学芋
07 21 木	ごはん 生揚げと豚肉のみそ煮 冬瓜汁	七分つき米、○パン、 ○マヨドレ、砂糖、油	生揚げ、豚肉、赤みそ、 ○ハム、○スライスチーズ	たまねぎ、とうがん、にんじん、 なす、ピーマン、ねぎ、 干しいたけ	○ハムサンド
8 金	★ベトナム料理 バインミー フォー入りスープ フルーツミックス	コッペパン、砂糖、はるさめ、油、 ○砂糖	鶏肉、○牛乳	だいこん、きゅうり、キャベツ、 ほうれんそう、もも缶(白桃)、 もも缶(黄桃)、みかん缶、 パイナップル缶、にんじん、 レモン果汁、○バナナ	○バナナシェイク
11 25 月	炊き込みご飯 白みそ汁 なし	七分つき米、○さつまいも、 ○ホットケーキ粉、焼ふ	鶏肉、白みそ、○チーズ、 油揚げ、ちくわ、 無塩バター、○牛乳	なし、たまねぎ、にんじん、 ごぼう、いんげん、 カットわかめ	○さつまいものガレット
12 26 火	ごはん 鮭のフライ 切干大根の煮物 チーズ	七分つき米、○ゆでうどん、 パン粉、油、小麦粉、砂糖、 ○油	さけ、○豚肉、油揚げ、 チーズ	にんじん、○たまねぎ、 切り干しだいこん、 ○ピーマン、○にんじん、 いんげん	○焼きうどん
13 27 水	ごはん さっぱり炒め さつまい	七分つき米、さつまいも、 ○砂糖、砂糖、片栗粉、油	豚肉、赤みそ、油揚げ	○ぶどう濃縮果汁、にんじん、 なす、だいこん、 こまつな、しめじ、 ねぎ、○アガー	○ぶどうゼリー
14 28 木	レーズンパン(14日) 黒ロールパン(28日) 南瓜のシチュー ひじきの中華和え	パン、○七分つき米、 ○もち米、上新粉、 ○砂糖、砂糖、ごま油、 ごま	豆乳、○つぶしあん、 ツナ油漬缶、○きな粉、 豚肉	きゅうり、コーン缶、 ひじき、パセリ、 にんじん、たまねぎ、 かぼちゃ	○二色おはぎ
22 金	★誕生日会メニュー ビビン麺 大根とツナのあえ物 わかめスープ	生中華めん、マヨドレ、 砂糖、ごま油、片栗粉、 油	○アイスクリーム(乳・ 卵入り)、豚ひき肉、 赤みそ、ツナ油漬缶	だいこん、きゅうり、 コーン缶、もやし、 ほうれんそう、にんじん、 ねぎ、カットわかめ、 しょうが、にんにく	○アイスクリーム屋さん

※こんだてでは多少変更する場合があります。

※ハム、ベーコン、ちくわはアレルギーの有無に関係なく卵・乳不使用の製品を使用します。

※食べたことの無い食材がある場合は、保育園での喫食が初めてにならないよう各家庭で食べてきてください。