9月 献立表

令和3年　ひろにわ保育所

	献立　（未満児主食）	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1 水	ハヤシライス　（ご飯） パインとひじきのサラダ　ヤクルト	牛乳 お菓子	牛乳 缶入りパン	牛乳　牛肉　ひじき	玉葱　人参　えのき　しめじ マッシュルーム　トマト缶　胡瓜 パイン缶	油　ハヤシルー　酢　醤油　砂糖　塩 こしょう　ヤクルト
2 木	魚の竜田揚げ　（ご飯） 昆布和え　味噌汁	牛乳 ゼリー	牛乳 ぽて餅	牛乳　鰆　塩昆布　ごま　味噌	生姜　キャベツ　胡瓜　人参　玉葱 南瓜　ネギ	醤油　酒　砂糖　片栗粉　油　じゃが芋　バター みりん
3 金	鶏の照り焼き　（ご飯） ポテトサラダ　野菜スープ	牛乳 チーズ	牛乳 フルーツゼリー	牛乳　鶏肉　ハム　ベーコン	生姜　にんにく　人参　胡瓜　コーン 玉葱　もやし　パセリ　バナナ パイン缶　みかん缶　もも缶	醤油　砂糖　酒　みりん　じゃが芋　マヨネーズ 塩　コンソメ　ゼリーの素
4 土	きつねうどん 牛乳　オレンジ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳　丸天　かまぼこ　油揚げ	ネギ　オレンジ	うどん麺　塩　醤油　みりん　砂糖
6 月	がんもどき　（わかめご飯） 胡麻和え　冬瓜汁　ジョア	牛乳 お菓子	牛乳 アーモンドビスケット	牛乳　鶏ミンチ　豆腐　ごま　卵 鶏肉　アーモンド　卵	グリーンピース　人参　蓮根　干し椎 茸　生姜　もやし　胡瓜　人参　冬瓜 ニラ　えのき	塩　醤油　砂糖　片栗粉　油　ごま油 ジョア　小麦粉　バター　ベーキングパウダー アーモンド粉
7 火	ポテトグラタン　（パン） もやしスープ　一口ゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 中華おこわ	牛乳　鶏肉　生クリーム とろけるチーズ　ハム　豚ミンチ	玉葱　人参　もやし　チンゲン菜 竹の子　干し椎茸	じゃが芋　マカロニ　小麦粉　バター　コンソメ 塩　パン粉　中華だし　醤油　ごま油 一口ゼリー　米　もち米　さつま芋　酒　みりん オイスターソース
8 水	鶏じゃが　（ご飯） 春雨スープ　バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 梨ジャムサンド	牛乳　鶏肉　豚肉	玉葱　人参　牛蒡　干し椎茸　もやし えのき　ネギ　バナナ　梨	じゃが芋　糸蒟蒻　油　醤油　塩　砂糖　みりん 中華だし　ごま油　春雨　食パン　ポッカレモン
9 木	あさくら献立　麻婆茄子　（ご飯） おかか和え　すまし汁　オレンジ	牛乳 ゼリー	牛乳 ソーダブレッド	牛乳　合挽ミンチ　赤味噌 かつお節　かまぼこ　卵 ヨーグルト	玉葱　人参　干し椎茸　竹の子　生姜 にんにく　茄子　キャベツ　胡瓜 えのき　ネギ　オレンジ　パイン缶	中華だし　醤油　砂糖　みりん　片栗粉　麩　塩 小麦粉　ホットケーキミックス ベーキングパウダー　重曹
10 金	魚のサラダ焼き　（ご飯） ミニトマト　味噌汁　棒ジュース	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳　鯖　油揚げ　味噌	玉葱　人参　ピーマン　パプリカ ミニトマト　キャベツ　ネギ	塩　酢　砂糖　油　バジル粉　棒ジュース
11 土	焼きそば 牛乳　バナナ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	牛乳　豚肉　かまぼこ　天ぷら 竹輪	キャベツ　人参　もやし　玉葱 ネギ　バナナ	焼きそば麺　ソース　油
13 月	魚の味噌煮　（ご飯） 元気サラダ　すまし汁	牛乳 ゼリー	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳　鯖　味噌　ハム かつお節　水晶昆布　豆腐 わかめ　ヨーグルト	生姜　キャベツ　胡瓜　人参　コーン えのき　玉葱　ネギ　バナナ　みかん 缶　パイン缶　もも缶	砂糖　醤油　みりん　酒　油　酢　塩
14 火	大豆入りお煮付け　（ご飯） 味噌汁　梨	牛乳 チーズ	牛乳 揚げパン	牛乳　牛肉　大豆　油揚げ 味噌　きな粉	人参　玉葱　牛蒡　いんげん キャベツ　ネギ　梨	じゃが芋　油　醤油　砂糖　ロールパン　塩
15 水	鶏のオレンジ焼き　（ご飯） スティック胡瓜　コンソメスープ	牛乳 お菓子	お茶 アイス・お菓子	鶏肉　ベーコン	生姜　にんにく　胡瓜　キャベツ 玉葱　人参　パセリ	醤油　マーマレード　塩　じゃが芋　コンソメ アイスクリーム
16 木	リクエストメニュー　鶏の唐揚げ　（ご飯） マカロニサラダ　かきたま汁	牛乳 ゼリー	牛乳 ぱりぱりピザ	牛乳　鶏肉　ハム　卵 ウインナー　とろけるチーズ	生姜　にんにく　胡瓜　人参　玉葱 えのき　ネギ　ピーマン　トマト コーン	酒　塩　こしょう　片栗粉　油　マカロニ マヨネーズ　醤油　餃子の皮　ケチャップ
17 金	食育の日　雑穀ご飯　焼きししゃも 切干大根の煮物　味噌汁	牛乳 チーズ	牛乳 豆乳もち	牛乳　ししゃも　天ぷら　豆腐 わかめ　油揚げ　味噌　豆乳 きな粉	切干大根　人参　玉葱　ネギ	米　雑穀米　油　醤油　砂糖　みりん 片栗粉　塩
18 土	親子うどん 牛乳　バナナ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	牛乳　鶏肉　かまぼこ　卵	人参　干し椎茸　ネギ　バナナ	うどん麺　油　醤油　みりん
21 火	茄子の味噌炒め　（ご飯） 納豆　すまし汁	牛乳 ゼリー	牛乳 バナナケーキ	牛乳　豚肉　味噌　納豆　豆腐 わかめ　卵	玉葱　人参　茄子　ピーマン　えのき ネギ　バナナ	砂糖　醤油　油　みりん　塩 ホットケーキミックス　バター ポッカレモン
22 水	運動会リハーサル①　ビーフカレー　（ご飯） キャベツとパインのサラダ　ヨーグルト	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳　牛肉　とろけるチーズ ヨーグルト	玉葱　人参　生姜　にんにく　りんご キャベツ　パイン缶	じゃが芋　小麦粉　バター　ソース　カレー粉 塩　醤油　ケチャップ　油　ローリエ 鶏がらだし　こしょう　マヨネーズ
24 金	竹輪の二色揚げ　（ご飯） スティック胡瓜　ミニトマト　味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 プリン・お菓子	牛乳　竹輪　卵　青のり 粉チーズ　油揚げ　味噌	胡瓜　ミニトマト　キャベツ　玉葱　ネ ギ	小麦粉　カレー粉　油　塩　麩　プリン
25 土	ナポリタンスパゲティー 牛乳　オレンジ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳　ウインナー　粉チーズ	玉葱　人参　ピーマン　しめじ　エリン ギ　マッシュルーム　トマト　トマト缶 パセリ　オレンジ	スパゲティー麺　コンソメ　ケチャップ　塩 バター
27 月	魚の塩焼き　（ご飯） 金平ごぼう　味噌汁	牛乳 チーズ	牛乳 芋蒸しパン	牛乳　鮭　ごま　油揚げ　味噌 卵	牛蒡　人参　キャベツ　ネギ	塩　油　ごま油　酒　みりん　醤油　砂糖 蒸しパン粉　バター　さつま芋
28 火	運動会リハーサル②　牛丼　（ご飯） もやしのナムル　棒ジュース	牛乳 お菓子	牛乳 フライドポテト	牛乳　牛肉　ハム　ごま	生姜　玉葱　人参　干し椎茸　えのき しめじ　ネギ　もやし　胡瓜	醤油　みりん　砂糖　酒　油　塩　酢 ごま油　棒ジュース　じゃが芋
29 水	筑前煮　（ご飯） すまし汁　バナナ	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳　鶏肉　高野豆腐 かまぼこ　わかめ	蓮根　人参　牛蒡　干し椎茸 グリーンピース　玉葱　ネギ バナナ	蒟蒻　じゃが芋　油　醤油　みりん　砂糖　塩
30 木	コーンクリームシチュー　（パン） ハムサラダ　一口ゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 カルシウムおにぎり	牛乳　鶏肉　ハム　チーズ しらす干し	玉葱　人参　しめじ　コーン クリームコーン　もやし　胡瓜 青しそ	じゃが芋　シチュールー　酢　砂糖　塩　こしょう 油　一口ゼリー　米　麦　醤油

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。

※3時のおやつの赤字は、手作りおやつです。

9/30のおやつのカルシウムおにぎりは、昨年実施された「おにぎりレシピコンテスト～おにぎりに朝倉をつめこもう～」で選ばれたメニューです。小・中学生が考えてくれた栄養たっぷりのおにぎりです。ご家庭でも作ってみませんか？

【材料・分量（4個分）】

ごはん	440g
大葉（青じそ）	4枚
ベビーチーズ	30g
ちりめんじゃこ	30g
しょうゆ	大さじ1

【作り方】

①大葉とチーズを5mm角に切る

②ボールに①、ごはん、ちりめん、しょうゆを入れて混ぜる

③ラップに包んで三角ににぎる

フォーク持参

スプーン持参

お箸・フォークいずれか持参

*9/16の給食・おやつはひよこ組のリクエストメニューです

給食室・・・福田、上川、稲葉