

2020年9月

よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立	未満児朝のおやつ	未満児フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材			
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)	
1	火	パン ポパイスープ タラと夏野菜のチーズ焼き 切干し大根のさっぱり和え バナナ	ヨーグルト	かぼちゃの そぼろ煮	おにぎり お茶	ヨーグルト タラ チーズ 鶏肉 ベーコン	食パン ジャム 米 じゃが芋 コーン	バナナ トマト 玉ねぎ スッキーニ ピーマン 切干大根 きゅうり ソース 人参 ほうれん草 かぼちゃ 塩昆布
2	水	カレーピラフ 味噌汁 なすの挟み揚げ、せんきゃべつ キウイ おくらのおかか和え	パン 牛乳	スイートト マト	●焼酎のラ スク 牛乳	ウインナー 鶏肉 卵 花かつお バター 牛乳 豆腐 みそ	パン粉 小麦粉 麩 米 パン	玉ねぎ ミックスベジタブル なす キャベツ オクラ えのき わかめ キウイ トマト カレー粉 ソース
3	木	冷やし中華 モロヘイヤスープ コブサラダ ヨーグルト	バナナ 牛乳	フライドポ テト	おにぎり お茶	牛乳 ハム 卵 鶏肉 なると ヨーグルト	中華麺 コーン マヨネーズ フライドポテト 米	バナナ きゅうり わかめ トマト パプリカ アボカド 冷やし中華のたれ ケチャップ モロヘイヤ レタス
4	金	《出前弁当》 鶏チリ、ミニトマト、レタス わかめ入り卵焼き ほうれん草のごま和え 雑穀米いなりずし チーズちくわ 梨	お菓子 牛乳		お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 チーズちくわ 卵 ごま 薄揚げ	雑穀米 片栗粉	玉ねぎ レタス ミニトマト 梨 わかめ ほうれん草 人参 ケチャップ レタス
5	土	パン ベーコンポテトスープ キウイ	お菓子 牛乳	ツナサラダ	お菓子 牛乳	ベーコン 牛乳 ツナ	パン じゃが芋 コーン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キウイ キャベツ きゅうり ピーマン
7	月	サバの甘辛煮、人参グラッセ 豚肉となすのみそ生姜炒め オクラ入りとろろ汁 ごはん ぶどう	お菓子 牛乳	もやしの磯 辺和え	●黒糖プリ ン	サバ 牛乳 バター 豚肉 ゼラチン 生クリーム みそ	米 黒糖	人参 なす ピーマン オクラ 長芋 ぶどう もやし のり
8	火	きなこ揚げパン ピーマンの肉巻き、ミニトマト 人参しりしり 牛乳 キウイ	ヨーグルト	しいたけの 含め煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 ツナ 牛乳 卵	きなこ パン 米	ピーマン ミニトマト 人参 キウイ しいたけ
9	水	《カレーパーティ》 カレーライス 春雨サラダ フルーチェ	パン 牛乳	サケとキャ ベツのスー プ煮	バナナ 牛乳	牛乳 グリンピース 豚肉 ハム 卵 サケ 春雨	じゃが芋 フルーチェ コーン パン	玉ねぎ 人参 福神漬け トマト きゅうり わかめ キャベツ バナナ カレールー
10	木	納豆餃子、ミニトマト キャベツとささみのごま酢和え 味噌汁 ごはん 梨	お菓子 牛乳	豚肉とごぼ うのしぐれ 煮	お菓子 牛乳	牛乳 納豆 鶏肉 ごま 卵 みそ 豚肉	餃子の皮 米	ほうれん草 ねぎ ミニトマト キャベツ わかめ 玉ねぎ 梨 ごぼう
11	金	タンメン 焼きかぼちゃのツナしそマリネ 牛乳 オレンジゼリー	キウイ 牛乳	煮豆	おにぎり お茶	牛乳 なると ツナ 豚肉 豆	中華麺 コーン 米 ゼリーの素	玉ねぎ 人参 きくらげ もやし キウイ キャベツ たけのこ かぼちゃ 干しいたけ 青じそ みかん
12	土	パン ミモザサラダ 牛乳 ぶどう	お菓子 牛乳	チキンナゲ ット	お菓子 牛乳	卵 牛乳 チキンナゲット	パン コーン マヨネーズ	ブロッコリー ミニトマト レタス ぶどう ケチャップ
14	月	ソースカツ丼 若竹煮 味噌汁 キウイ	お菓子 牛乳	ブロッコリ ーのクリー ム煮	お菓子 牛乳	牛乳 卵 薄揚げ 豆腐 豚肉 みそ	小麦粉 パン粉 片栗粉 米	キャベツ ソース たけのこ わかめ あおさ キウイ ブロッコリー
15	火	《祖父母参観日》 赤魚のホイル焼き 豚肉のニラ玉炒め 澄まし汁 ごはん 杏仁豆腐	ヨーグルト	なめこのお ろし煮	梨 牛乳	ヨーグルト 赤魚 豚肉 卵 牛乳 みそ	マヨネーズ 花麩 米 オイスターソース	キャベツ 玉ねぎ しめじ 人参 とろろ昆布 寒天 黄桃 なめこ 大根 梨 ニラ
16	水	パン チーズタッカルビ 大根とじゃこのサラダ 玉ねぎとトマトの卵スープ ぶどう	お菓子 牛乳	芋きんとん	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 チーズ 卵 しらす干し	食パン ジャム さつま芋 米 ドレッシング	キャベツ 玉ねぎ エリンギ 人参 大根 きゅうり わかめ トマト パセリ ぶどう
17	木	酢豚 ちくわと小松菜のごま和え 味噌汁 ごはん ヤクルト	パン 牛乳	がんもどき の含め煮	●バナナオ ムレット 牛乳	牛乳 豚肉 うずらの卵 卵 ちくわ ヨーグルト(ひよこ) みそ 生クリーム がんもどき ごま	片栗粉 じゃが芋 米 ヤクルト 小麦粉 パン	玉ねぎ 人参 しいたけ パイン ケチャップ 小松菜 人参 ふのり ねぎ バナナ ピーマン
18	金	サケときのこのみそクリームパスタ 豆腐サラダ キャベツスープ 梨	キウイ 牛乳	たけのこの 金平	おにぎり お茶	牛乳 サケ 生クリーム 豆腐 ごま みそ	スパゲッティ コーン 米 ドレッシング	キウイ しめじ しいたけ パセリ 梨 えのき 玉ねぎ ほうれん草 たけのこ きゅうり わかめ レタス キャベツ
19	土	パン ポトフ バナナ	お菓子 牛乳	しらす入り 炒り卵	お菓子 牛乳	ウインナー しらす干し 卵 牛乳	パン じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー バナナ
21	月	敬老の日						
22	火	秋分の日						
23	水	キスのマヨパン粉焼き さつま芋とれんこんの甘酢炒め 味噌汁 ごはん ぶどう	ヨーグルト	きゅうりの ゆかり和え	お菓子 牛乳	ヨーグルト キス 鶏肉 ごま 油揚げ みそ 牛乳	マヨネーズ パン粉 さつま芋 片栗粉 米	レタス ミニトマト れんこん ピーマン ねぎ ぶどう きゅうり ゆかり しめじ
24	木	あんかけ焼そば ブロッコリーと卵のサラダ わかめスープ 梨	お菓子 牛乳	シューマイ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 ツナ ごま シューマイ うずらの卵	中華麺 片栗粉 米 マヨネーズ	白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ ねぎ もやし 干しいたけ きくらげ 梨 ブロッコリー ミニトマト わかめ
25	金	《運動会がんばってバイキング》パン 肉だんご、レタス、ミニトマト 春巻き もやしのナムル かぼちゃとコーンのサラダ 水菜のスープ デザート	キウイ 牛乳		●五平もち 牛乳	牛乳 豚肉 卵 春巻き ハム ごま みそ ツナ カニカマ	パン粉 米 くるみ コーン マヨネーズ デザート パン	キウイ 玉ねぎ レタス もやし ミニトマト ケチャップ きゅうり かぼちゃ 水菜 干しいたけ
26	土	運動会						
28	月	サンマの梅煮、人参グラッセ 鶏肉とパプリカのカレー炒め 味噌汁 ごはん バナナ	お菓子 牛乳	ほうれん草 の白和え	●ごまごま スコーン 牛乳	サンマ 牛乳 バター 鶏肉 薄揚げ みそ 豆腐 マーガリン ごま 卵	小麦粉 米 カレー粉	人参 パプリカ ピーマン たけのこ わかめ バナナ ほうれん草 玉ねぎ 梅干し
29	火	ツナロールサンド 牛乳 梨 ささみのチーズ挟み揚げ、せんきゃべつ チンゲン菜と油揚げの煮浸し	ヨーグルト	トマトサラ ダ	おにぎり お茶	ヨーグルト マーガリン 卵 ツナ バター 鶏肉 牛乳 チーズ 薄揚げ 花かつお	パン パン粉 小麦粉 マヨネーズ 米 ドレッシング	玉ねぎ キャベツ ソース きゅうり チンゲン菜 梨 トマト
30	水	八宝菜 れんこんの金平 味噌汁 ごはん ヨーグルト	パン 牛乳	コーンお焼 き	キウイ 牛乳	牛乳 豚肉 えび いか うずらの卵 豆腐 みそ ヨーグルト	片栗粉 コーン 米 小松菜 小麦粉 パン	玉ねぎ 人参 たけのこ 白菜 干しいたけ きくらげ れんこん なめこ 大根 キウイ

集米日 18(金)