

2021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 水	サケの照り焼き・大根おろし なすのミートグラタン みそ汁 ごはん バナナ	パン 牛乳	とろとろオクラ	●チンピン 牛乳	牛乳 サケ 豚肉 豆腐 チーズ 花かつお	パン 米 ホットケーキミックス	大根 なす 玉ねぎ トマト パセリ えのき ねぎ バナナ オクラ
2 木	塩バター焼きそば 海藻サラダ 卵と豆苗のスープ ごはん バナナ	キウイ 牛乳	かぼちゃの 煮物	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 バター カニカマ 卵	中華麺 米	キウイ キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ 海藻ミックス きゅうり 豆苗 バナナ かぼちゃ
3 金	【園外保育・出前弁当】焼きおにぎり 鶏天・レタス・ブロッコリー カニ玉 もやしのナムル アンパンマンポテト 梨	お菓子 牛乳		お菓子 牛乳	花かつお 鶏肉 卵 カニカマ ハム 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ ポテト	レタス ブロッコリー ねぎ たけのこ もやし きゅうり 梨
4 土	パン オクラと豚肉の中華スープ バナナ	お菓子 牛乳	キスの磯辺 揚げ	お菓子 牛乳	豚肉 キス 牛乳	パン 天ぷら粉	オクラ 干しいたけ ねぎ バナナ 青のり
6 月	豚肉の生姜炒め・トマト ピーマンとちくわのおかか煮 みそ汁 ごはん バナナ	お菓子 牛乳	マッシュポ テト	●ブルーベ リースコー ン 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ 卵 花かつお 油揚げ バター	じゃが芋 小麦粉 米	トマト ピーマン しめじ ねぎ バナナ ブルーベリー
7 火	パン ツナコーンチーズ春巻き・レタス 切干大根含め煮 肉だんごスープ メロン	ヨーグルト	きゅうりの ゆかり和え	おにぎり お茶	ヨーグルト ツナ チーズ 油揚げ 鶏肉	パン ジャム コーン 春巻きの皮 小麦粉 米 マヨネーズ 片栗粉	ケチャップ レタス 切干大根 人参 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ メロン きゅうり ゆかり
8 水	たけのこ豚ばらの煮物 ポテトサラダ みそ汁 ごはん ヤクルト(ひよこはヨーグルト)	キウイ 牛乳	いんげんの 揚げ煮	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 花かつお 豆腐 ヨーグルト(ひよこ)	じゃが芋 コーン マヨネーズ ヤクルト 米	キウイ たけのこ 人参 きゅうり なめこ ねぎ いんげん
9 木	鶏ごぼうご飯 タラのフライ・タルタルソース・トマト なすのごまみそ田楽 澄まし汁 梨	パン 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	鶏肉 薄揚げ タラ 卵 ごま 牛乳	小麦粉 パン粉 米 マヨネーズ 花麩 パン	ごぼう 人参 トマト なす モロヘイヤ 梨
10 金	【カレー収穫祭】カレーライス パンバンジー お茶 フルーチェ	お菓子 牛乳	高野豆腐の 含め煮	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 鶏肉 ごま 高野豆腐	コーン カレールウ フルーチェ 米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 福神漬け トマト きゅうり ねぎ
11 土	パン キャベツとウインナーのソテー 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	オムレツ	お菓子 牛乳	ウインナー 牛乳 卵	パン	キャベツ 玉ねぎ 人参 バナナ ケチャップ
13 月	ししゃものマリネ(ひよこはタラ) ごぼうサラダ みそ汁 ごはん キウイ	お菓子 牛乳	鶏そぼろ	お菓子 牛乳	牛乳 ししゃも タラ(ひよこ) ハム ごま 薄揚げ 鶏肉	小麦粉 マヨネーズ 片栗粉 米	玉ねぎ 人参 ピーマン わかめ ごぼう きゅうり たけのこ キウイ
14 火	きなこ揚げパン 牛乳 手羽元の煮物 もやしのナポリタン フルーツポンチ	ヨーグルト	ほうれん草 のおかか和 え	お菓子 お茶	ヨーグルト きなこ 手羽元 卵 ウインナー 粉チーズ 牛乳 花かつお	パン コーラ 米	大根 もやし 玉ねぎ バナナ ピーマン ケチャップ キウイ みかん パイン 洋梨 ほうれん草
15 水	豆腐のひき肉とろみあん かぼちゃのキッシュ 澄まし汁 ごはん 梨	パン 牛乳	ちくわのか ば焼き風	●もちもち あずきクッ キー 牛乳	牛乳 豆腐 豚肉 卵 ちくわ ベーコン 生クリーム きなこ チーズ バター はんぺん	片栗粉 小麦粉 パン ホットケーキミックス 白玉粉 あずき 米	小松菜 干しいたけ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー ニラ 梨
16 木	かつ丼 みそ汁 トマトとわかめのサラダ ヨーグルト	バナナ 牛乳	キャベツと 麩の煮浸し	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 油揚げ ヨーグルト	小麦粉 パン粉 米 麩	バナナ 玉ねぎ 干しいたけ トマト わかめ きゅうり 大根 キャベツ
17 金	ちゃんぽんうどん ピザ風卵焼き 牛乳 梨	お菓子 牛乳	さつま芋と しらすのく ず煮	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 エビ 卵 かまぼこ ウインナー チーズ しらす干し	うどん ピザソース さつま芋 片栗粉 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ きくらげ たけのこ トマト ピーマン 梨
18 土	パン クリームシチュー キウイ	お菓子 牛乳	ブロッコリ ーのごまマ ヨ和え	お菓子 牛乳	牛乳 ごま 鶏肉	パン じゃが芋 シチューの素 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キウイ ブロッコリー
20 月	敬老の日						
21 火	サバの竜田揚げ・ブロッコリー じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁 ごはん 梨	お菓子 牛乳	コーンお焼 き	●豆乳プリ ン	牛乳 鶏肉 薄揚げ サバ 豆乳 生クリーム ゼラチン	片栗粉 じゃが芋 コーン 小麦粉 米	ブロッコリー 人参 キャベツ 干しいたけ 梨
22 水	えのきの肉巻き照り焼き・トマト れんこんの金平 みそ汁 ごはん キウイ	パン 牛乳	チーズ入り スクランブ ルエッグ	お菓子 牛乳	豚肉 ちくわ ごま 豆腐 卵 チーズ 牛乳	小麦粉 米	えのき トマト れんこん 人参 あおさ キウイ パセリ
23 木	秋分の日						
24 金	【運動会、がんばれバイキング】パン たらこスバゲッティ 煮込みハンバーグ チキンステーキ コブサラダ ポパイスープ お楽しみゼリー	バナナ 牛乳		おにぎり お茶	牛乳 たらこ バター 卵 豚肉 バター ベーコン 鶏肉 カニカマ	パン スバゲッティ マヨネーズ パン粉 コーン 米 ゼリー	バナナ のり 玉ねぎ しめじ ケチャップ トマト ブロッコリー アボカド レタス ほうれん草
25 土	運動会						
27 月	焼き魚・キャロットラペ たけのこベーコンのペペロン炒め みそ汁 ごはん キウイ	お菓子 牛乳	しいたけの チーズ焼き	●お好み焼 き 牛乳	ほっけ 牛乳 ベーコン チーズ 卵 豚肉 花かつお	じゃが芋 マヨネーズ 米 お好み焼き粉	人参 パセリ キウイ たけのこ まいたけ 心のり しいたけ ねぎ キャベツ 青のり
28 火	パン わかめスープ バナナ つくねのレンコンはさみ焼き・レタス ブロッコリーとコーンのクリーム煮	ヨーグルト	スイートト マト	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 牛乳 バター ごま	パン ジャム コーン 片栗粉 小麦粉 米	れんこん レタス ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ わかめ トマト バナナ
29 水	豆腐ステーキのごソース 豚肉ともやしの卵とじ みそ汁 ごはん ヨーグルト	キウイ 牛乳	人参のごま 和え	お菓子 牛乳	牛乳 豆腐 ベーコン バター 豚肉 卵 ごま ヨーグルト	小麦粉 麩 米	キウイ しめじ えのき パセリ しいたけ もやし ねぎ 小松菜 人参
30 木	チーズタッカルビ ほうれん草の磯辺和え 澄まし汁 ごはん 梨	パン 牛乳	サケフレー ク	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 チーズ ちくわ サケフレーク うすら卵(こあら、きりん)	麩(ひよこ) 米	キャベツ 玉ねぎ エリンギ 人参 ほうれん草 もやし のり 梨 水菜

集米日 21日(火)