

2023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 金	冷やしかき揚げうどん チキンと糸寒天のサラダ 牛乳 なし	バナナ 牛乳	ブロッコリーのスープ煮	おにぎり お茶	牛乳 カニカマ 卵 鶏肉 ごま	うどん コーン缶 天ぷら粉 米	バナナ 玉ねぎ 人参 オクラ わかめ ねぎ 大根 糸寒天 きゅうり トマト レタス なし ブロッコリー
2 土	焼きうどん ほうれん草の磯辺和え ベーコンポテトスープ キウイ	お菓子 牛乳	はんぺんのチーズ焼き	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 花かつお ベーコン グリンピース はんぺん チーズ	うどん じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン ねぎ ほうれん草 もやし のり キウイ パセリ
4 月	サケのちゃんちゃん焼き オクラ納豆 ごはん 豚肉とニラの中巻スープ パイナップル	お菓子 牛乳	舞茸の天ぷら	●アメリカ ンドック 牛乳	牛乳 サケ 納豆 豚肉 魚肉ソーセージ	バター ごま油 米 天ぷら粉 ホットケーキミックス	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ オクラ ねぎ ニラ 干しいたけ パイナップル 舞茸
5 火	ささみとピーマンのマヨ照り焼き 若竹煮 パン 卵とトマトのコンソメスープ バナナ	ヨーグルト	キャベツのカレーソテー	おにぎり お茶	ヨーグルト ささみ うす揚げ 卵	パン ジャム 米 マヨネーズ オリーブオイル	ピーマン パプリカ 筍 わかめ トマト 玉ねぎ にんにく バナナ キャベツ
6 水	なすのひき肉はさみ揚げ せんキャベツ 人参しりしり ごはん みそ汁 ヨーグルト	パン 牛乳	小松菜とごまのふりかけ	キウイ 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 ツナ缶 ヨーグルト ごま 花かつお	小麦粉 パン粉 パン じゃがいも ごま油 米	なす 玉ねぎ キャベツ 人参 ぶりのり ねぎ 小松菜 キウイ
7 木	あんかけ焼きそば きゅうりとツナのさっぱり和え 牛乳 グレープフルーツ	バナナ 牛乳	コーンお焼き	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 うずらの卵 ツナ缶 ごま	中華麺 ごま油 小麦粉 片栗粉 コーン缶 米 オリーブオイル	バナナ 白菜 玉ねぎ 人参 筍 もやし 干しいたけ きくらげ きゅうり グレープフルーツ 青のり
8 金	【出前弁当】 おにぎり たこウインナー 豚肉の生姜焼き、レタス もやしのナムル ほうれん草入り卵焼き なし	お菓子 牛乳		お菓子 牛乳	牛乳 サケ 豚肉 ハム 卵 ウインナー	片栗粉 ごま油 米	わかめ 生姜 玉ねぎ レタス もやし きゅうり ほうれん草 なし
9 土	冷やし中華 なすと豚肉のみそ炒め 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	キャベツの煮浸し	お菓子 牛乳	牛乳 ハム 卵 豚肉 花かつお	中華麺	きゅうり トマト わかめ なす バナナ キャベツ
11 月	タラと野菜の甘酢あんかけ 豚肉とごぼうのしぐれ煮 ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	きゅうりの浅漬け	お菓子 牛乳	牛乳 タラ 豚肉 油揚げ	片栗粉 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ 小松菜 生姜 ごぼう キャベツ キウイ きゅうり
12 火	ポーケケチャップ レタス 小松菜とちくわの塩昆布和え パン 牛乳 パイナップル	ヨーグルト	しめじのバター醤油炒め	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 牛乳 ちくわ	パン ジャム ごま油 バター 米	玉ねぎ にんにく レタス 小松菜 人参 もやし 塩昆布 パイナップル しめじ
13 水	手羽先と大根の煮物 ごはん さつまいものきんぴら すまし汁 ヤクルト(ひよこ組~ヨーグルト)	パン 牛乳	チンゲン菜の卵とじ	●きな粉 スコーン 牛乳	牛乳 手羽先 卵 ごま さつま揚げ はんぺん ヨーグルト きな粉	さつまいも ごま油 ヤクルト 小麦粉 米 パン	大根 生姜 人参 オクラ チンゲン菜
14 木	【祖父母参観日 きりん組会食】 チーズ入りコロケ せんキャベツ ひじきの炒り煮 ごはん 豚汁 なし	お菓子 牛乳	ブロッコリーのごま和え	おにぎり お茶	牛乳 チーズ 鶏ひき肉 卵 ちくわ 豚肉 豆腐 ごま	じゃがいも 小麦粉 米 パン粉	玉ねぎ キャベツ ひじき 人参 ごぼう 糸こんにゃく ねぎ なし ブロッコリー
15 金	けんちん風鶏うどん コロコロフライドオクラ 牛乳 オレンジ	バナナ 牛乳	もやしとツナのさっと煮	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ缶	うどん 片栗粉 米	バナナ ごぼう 人参 大根 しめじ 干しいたけ ねぎ オクラ にんにく オレンジ もやし
16 土	親子丼 コールスローサラダ みそ汁 パイナップル	お菓子 牛乳	サケとじゃがいもの青のりソテー	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 うす揚げ サケ	コーン缶 マヨネーズ じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ きゅうり なす パイナップル 青のり
18 月	敬老の日						
19 火	赤魚のトマトチーズ焼き 切り干し大根ときのこのマリネ きな粉揚げパン わかめスープ グレープフルーツ	ヨーグルト	ほうれん草の塩昆布和え	おにぎり お茶	ヨーグルト きな粉 赤魚 チーズ ごま	パン 小麦粉 米 オリーブオイル	トマト 玉ねぎ にんにく パセリ 切り干し大根 しめじ エリンギ 舞茸 わかめ ねぎ グレープフルーツ ほうれん草 塩昆布
20 水	中華あんかけごはん 鶏肉とコーンのバター炒め みそ汁 なし	パン 牛乳	マッシュポテト	●チンピ ン 牛乳	牛乳 豚肉 えび 鶏肉 うずらの卵 麩	片栗粉 ごま油 バター コーン缶 じゃがいも 米 ホットケーキミックス パン	筍 人参 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 ピーマン パプリカ にんにく 小松菜 なし
21 木	揚げギョーザ トマト なすとピーマンの焼き浸し ごはん みそ汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	大根とさつま揚げの煮物	お菓子 牛乳	牛乳 豚ひき肉 ごま 花かつお 豆腐 ヨーグルト さつま揚げ	ごま油 ギョーザの皮 米	キャベツ ニラ 生姜 にんにく トマト なす ピーマン ねぎ えのき わかめ 大根
22 金	きのことベーコンの和風スパゲッティ ブロッコリーと卵のサラダ キャベツスープ キウイ	バナナ 牛乳	チキンナゲット	おにぎり お茶	牛乳 ベーコン 卵 カニカマ チキンナゲット	スパゲッティ バター オリーブオイル 米 マヨネーズ コーン缶	バナナ 玉ねぎ 人参 しいたけ しめじ えのき ピーマン にんにく キウイ ブロッコリー キャベツ
23 土	秋分の日						
25 月	野菜と厚揚げのチャンプルー たたきごぼう ごはん 石狩汁 なし	お菓子 牛乳	鶏そぼろ	お菓子 牛乳	牛乳 厚揚げ 豚肉 卵 花かつお ごま サケ 鶏ひき肉	ごま油 片栗粉 米 じゃがいも	人参 もやし ニラ しいたけ ごぼう 大根 人参 ねぎ なし 生姜
26 火	ナン キーマカレー コブサラダ フルーツポンチ	ヨーグルト	オクラのおかか和え	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 鶏肉 花かつお	ナン じゃがいも カレールウ 米	玉ねぎ 人参 エリンギ トマト 生姜 レタス ピーマン にんにく アボカド きゅうり みかん缶 バナナ キウイ パイン缶 洋梨缶 オクラ
27 水	ししゃもの竜田揚げ(ひよこ組~タラ) トマト 白和え ごはん みそ汁 パイナップル	パン 牛乳	にら玉	●オレン ジババロ ア	牛乳 ししゃも タラ 豆腐 ごま うす揚げ 卵 ゼラチン	片栗粉 生クリーム 米 パン	生姜 にんにく トマト 人参 きくらげ ほうれん草 糸こんにゃく 筍 わかめ パイナップル ニラ オレンジジュース
28 木	お好み焼き ポパイスープ 大根とじゃこの和風サラダ グレープフルーツ	キウイ 牛乳	蓮根の甘辛炒め	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 じゃこ 花かつお うす揚げ	コーン缶 お好み焼き粉 マヨネーズ 米	キウイ キャベツ ねぎ 青のり 大根 きゅうり レタス ほうれん草 人参 玉ねぎ グレープフルーツ 蓮根
29 金	【運動会がんばれ!パイキング】 えびピラフ 照り焼き肉団子、レタス ハムカツ フライドポテト みそ汁 ブロッコリーとコーンのソテー デザート	お菓子 牛乳		バナナ 牛乳	牛乳 えび 豚ひき肉 卵 ハム 油揚げ ごま	パン粉 片栗粉 米 ごま油 小麦粉 じゃがいも コーン缶 デザート	玉ねぎ ミックスベジタブル レタス ブロッコリー しめじ ねぎ バナナ
30 土	運動会						

集米日 21日(木)