

2024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	未満児プラスのおかず	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)
2 月	ささみの梅しそ春巻き レタス オクラのおかか和え ごはん みそ汁 なし	お菓子 牛乳	マッシュ ポテト	お菓子 牛乳	牛乳 ささみ 豆腐 花かつお	小麦粉 春巻きの皮 マヨネーズ 米 じゃがいも	梅干し 青じそ レタス オクラ えのき わかめ なし
3 火	豚肉とキャベツのトマト煮 ごぼうサラダ パン コーンクリームスープ バナナ	ヨーグル ト	しめじの バター 醬 油炒め	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 ちくわ	パン ジャム バター マヨネーズ コーン缶 シチューの素 米	キャベツ トマト 玉ねぎ ごぼう 人参 きゅうり パセリ バナナ しめじ
4 水	ガバオライス もやしとちくわの中華風サラダ キャベツスープ キウイ	パン 牛乳	人参の白 和え	お菓子 牛乳	牛乳 豚ひき肉 卵 ちくわ ごま 豆腐	ごま油 コーン缶 米 パン	玉ねぎ ピーマン パプリカ バジル にんにく 生姜 レタス トマト もやし キウイ きゅうり きくらげ キャベツ 人参
5 木	タラのフライミラノ風 トマト キャベツと油揚げのカレーチャンプルー ごはん みそ汁 バイナップル	お菓子 牛乳	ほうれん 草の煮浸 し	●きな粉 かるかん 牛乳	牛乳 タラ 卵 チーズ 油揚げ 花かつお 豆乳 きな粉	小麦粉 パン粉 米粉 じゃがいも 長いも 米	パセリ トマト キャベツ 人参 しのり ねぎ バイナップル ほうれん草
6 金	塩ラーメン 大根ののりじゃこ和え フルーツヨーグルト お茶	なし 牛乳	かぼちゃ のチーズ 焼き	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 なたと しらす干し ヨーグルト チーズ	中華めん コーン缶 ごま油 米	なし 玉ねぎ 人参 干しいたけ のり キャベツ もやし 大根 きゅうり かぼちゃ バナナ キウイ みかん缶 バイン缶 洋梨缶
7 土	チャンポン 豆腐サラダ 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	ブロッコ リーのこ ま和え	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 板かまぼこ 豆腐 ごま	中華めん ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ 筍 ニラ きゅうり わかめ レタス キウイ ブロッコリー
9 月	【三園交流遠足】 ツナマヨ丼 みそ汁 舞茸と豚肉の卵炒め オレンジ	お菓子 牛乳	キャロッ トラベ	●ヨーグ ルトム ース	牛乳 ツナ缶 豚肉 卵 油揚げ ヨーグルト ゼラチン	マヨネーズ ごま油 オリーブオイル 米 生クリーム	玉ねぎ レタス きゅうり のり ねぎ 舞茸 小松菜 オレンジ 人参 パセリ レモン
10 火	野菜入りミートローフ ブロッコリー ポテトサラダ パン 牛乳 バナナ	ヨーグル ト	高野豆腐 の含め煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 グリーンピース 卵 ハム 牛乳 高野豆腐	パン ジャム パン粉 じゃがいも コーン缶 マヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり パプリカ バナナ
11 水	【祖父母参観日～試食】 ごはん サバの竜田揚げ トマト みそ汁 じゃがいもとニラのそぼろ煮 なし	パン 牛乳	キャベツ の卵とじ	お菓子 牛乳	牛乳 サバ 鶏ひき肉 豆腐 卵	片栗粉 じゃがいも 米 パン	トマト ニラ なめこ 大根 なし キャベツ
12 木	豚バラとなすのスタミナ炒め すき昆布とさつま揚げの煮物 ごはん すまし汁 ヤクルト(ひよこ組～ヨーグルト)	お菓子 牛乳	もやしの カレーマ リネ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 さつま揚げ 花麩 ヨーグルト	ヤクルト 米 オリーブオイル	なす ねぎ にんにく すき昆布 人参 ほうれん草 もやし
13 金	ミートソーススパゲティ レタスの甘酢和え きのことベーコンのスープ キウイ	バナナ 牛乳	バターコ ーン	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 ベーコン	スパゲティ 片栗粉 コーン缶 バター 米	バナナ 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト にんにく レタス きゅうり わかめ みかん缶 しめじ 舞茸 えのき キウイ
14 土	卵チャーハン ブロッコリーとチキンのサラダ わかめスープ なし	お菓子 牛乳	しいたけ の含め煮	お菓子 牛乳	牛乳 卵 ハム ささみ	ごま油 米 マヨネーズ	ねぎ ブロッコリー トマト わかめ 玉ねぎ 人参 なし しいたけ
16 月	敬老の日						
17 火	ひじき入り肉団子 レタス パン ほうれん草のごま和え ベーコンポテトスープ バイナップル	ヨーグル ト	大根とさ つま揚げ の煮物	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏ひき肉 卵 ちくわ ごま ベーコン さつま揚げ	パン ジャム パン粉 じゃがいも 米	ひじき 人参 玉ねぎ レタス もやし ほうれん草 ねぎ ピーマン 大根 パイナップル
18 水	赤魚の煮付け 人参グラッセ キャベツと鶏肉のカリカタ炒め ごはん みそ汁 ヨーグルト	パン 牛乳	きゅうり のゆかり 和え	●かいじ ゅう揚げ 牛乳	牛乳 赤魚 鶏肉 油揚げ ヨーグルト 豆腐	バター 米 パン ホットケーキミックス	人参 キャベツ にんにく しめじ ねぎ きゅうり ゆかり バイナップル
19 木	ささみのチーズカツ せんキャベツ 小松菜とちくわの塩昆布和え ごはん すまし汁 なし	お菓子 牛乳	スイート トマト	お菓子 牛乳	牛乳 ささみ チーズ 卵 ちくわ ごま 豆腐	小麦粉 パン粉 米 ごま油	青じそ キャベツ 小松菜 人参 塩昆布 オクラ ねぎ なし トマト
20 金	豚汁うどん さつまいものバター焼き 牛乳 キウイ	バナナ 牛乳	煮卵	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 うす揚げ 卵	うどん さつまいも バター 米	バナナ 人参 ごぼう 大根 ねぎ 白菜 干しいたけ キウイ
21 土	けんちんうどん しらす入り炒り卵 牛乳 バイナップル	お菓子 牛乳	シューマ イ	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ しらす干し 卵 シューマイ	うどん	人参 干しいたけ キャベツ ねぎ パイナップル
23 月	秋分の日 振替休日						
24 火	サケのあけぼの焼き ブロッコリー チャプチェ パン 牛乳 バナナ	ヨーグル ト	蒸しなす のごまダ しかけ	おにぎり お茶	ヨーグルト サケ 牛乳 チーズ 豚ひき肉 ごま	パン ジャム 春雨 マヨネーズ ごま油 米	人参 パセリ ブロッコリー 玉ねぎ ニラ にんにく バナナ なす
25 水	和風豆腐ハンバーグ トマト 五目きんぴら ごはん みそ汁 オレンジ	パン 牛乳	ちくわの 磯辺揚げ	お菓子 牛乳	牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵 さつま揚げ 麩 ちくわ	パン粉 片栗粉 さつまいも ごま油 天ぷら粉 米 パン	玉ねぎ 生姜 しめじ しいたけ トマト 人参 ごぼう れんこん キャベツ オレンジ 青のり
26 木	あんかけ焼きそば ニラ玉 牛乳 なし	キウイ 牛乳	蓮根の甘 辛炒め	●五平も ち お茶	牛乳 豚肉 えび 卵 くるみ	中華めん ごま油 片栗粉 米	キウイ 白菜 玉ねぎ 人参 筍 もやし 干しいたけ きくらげ にんにく ニラ なし れんこん
27 金	【運動会応援ハイキング】2色おにぎり 唐揚げ 焼肉 レタス トマト ポパイスープ ブロッコリーとツナのおかかマヨ和え フライドポテト アセロラゼリー	お菓子 牛乳		パイナッ プル 牛乳	牛乳 サケ 鶏肉 豚肉 ツナ缶 花かつお	片栗粉 マヨネーズ じゃがいも コーン缶 アセロラゼリー 米	わかめ ゆかり 生姜 にんにく レタス トマト ブロッコリー ほうれん草 人参 パイナップル
28 土	運動会						
30 月	きのごちんカレー 切干大根とちくわのごま酢和え フルーツポンチ お茶	お菓子 牛乳	ほうれん 草入り卵 焼き	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 ちくわ 卵 グリーンピース ごま	じゃがいも コーン缶 カレーパウダー 米	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ えのき 福神漬 切干大根 きゅうり わかめ バナナ キウイ みかん缶 バイン缶 洋梨缶 ほうれん草

集米日 20日(金)