

2024年9月 献立表 (キンダー)

2024年8月20日
しあわせの丘こども園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料 (昼食とおやつ)			日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料 (昼食とおやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	日						17	火	さつまいもごはん 豆腐のみそ汁 さわらの竜田揚げ ごまドレサラダ	マカロニきなこ 牛乳	米、さつまいも、 片栗粉、マカロ ニ、砂糖、油、白 ごま、黒ごま	牛乳、さわら、豆 腐、みそ、きな 粉、わかめ	キャベツ、にんじん、 きゅうり、えのきた け、しょうが
2	月	ごはん わかめのみそ汁 豚肉の生姜焼き ひじき煮	心のラスク 牛乳	米、砂糖、麩、 油、マーガリン	牛乳、豚肉、豆 腐、みそ、大豆、 ちくわ、ひじき、 わかめ	玉ねぎ、しめじ、えの きたけ、にんじん、 しょうが	18	水	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏のからあげ キャベツのマヨ和え	お月見だんご	米、片栗粉、白玉 粉、さつまいも、 上新粉、砂糖、油	鶏肉、豆腐、み そ、きな粉、わか め	キャベツ、玉ねぎ、に んじん、きゅうり、 コーン、しょうが
3	火	トントン丼 かぼちゃのみそ汁 オクラのからあげ 型抜きチーズ	ココアプリン	米、砂糖、片栗 粉、油、ココア	豆乳、豚肉、型抜 きチーズ、みそ、 ゼラチン、豆乳ホ ップ	玉ねぎ、オクラ、かほ ちゃ、にんじん、小松 菜、青ねぎ、しめじ、 しょうが	19	木	ごはん 型抜きチーズ えのきのすまし汁 すき焼き風煮 キャベツとちくわの和え物	米粉ブラウニー 牛乳	米、砂糖、米粉、 油、ココア、片栗 粉、ごま油	牛乳、牛肉、豆 腐、型抜きチー ズ、ちくわ	玉ねぎ、キャベツ、白 菜、にんじん、しらた き、えのきたけ
4	水	パン しめじのスープ ウインナーのオープン焼き にんじんとツナのしりしり	わかめおにぎり	ロールパン、じゃ がいも、米、砂 糖、油	ウインナーソー セージ、ツナ缶、 炊き込みわかめ	にんじん、玉ねぎ、チ ンゲン菜、しめじ、 コーン、ピーマン、裏 ごしコーン	20	金	ごはん なすのみそ汁 ささみカツ 大根とウインナーの洋風煮	手作りりんご ジャムサンド 牛乳	米、食パン、パン 粉、砂糖、油、小 麦粉	牛乳、ささみ、ウ インナーソーセ ージ、油揚げ、みそ	大根、玉ねぎ、りん ご、小松菜、なす
5	木	麦ごはん 油揚げのすまし汁 ひじきのつくね ハリハリ野菜炒め	ポテトチーズもち 牛乳	じゃがいも、米、 押麦、片栗粉、砂 糖、油	牛乳、鶏ひき肉、 油揚げ、ウイン ナーソーセージ、 チーズ、みそ、ひ じき	玉ねぎ、にんじん、小 松菜、切干大根、しょ うが	21	土	カレーうどん ちくわの磯部揚げ 型抜きチーズ	マッシュロサンド 牛乳	うどん、マッシュマ ロ、片栗粉、油、 小麦粉	牛乳、豚肉、ちく わ、型抜きチー ズ、油揚げ、大豆 粉、あおのり	玉ねぎ、にんじん、青 ねぎ
6	金	ごはん キャベツのみそ汁 鮭のねぎマヨ焼き じゃがいものシャキシャキ炒め	ミートトースト 牛乳	米、食パン、じゃ がいも、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、鮭、油揚 げ、豚ひき肉、み そ、ツナ缶、チー ズ	玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、しめじ、ト マトピューレ、青ね ぎ、いんげん	秋分の日						
7	土	焼肉丼 わかめのごまスープ ほうれん草のいそ和え	バナナ 牛乳	米、ごま油、油、 砂糖、片栗粉、白 ごま	牛乳、牛肉、赤み そ、わかめ、のり	玉ねぎ、バナナ、にんじ ん、ほうれん草、キャ ベツ、にら、りんご、しい たけ、しょうが、にんに く	振替休日						
8	日						24	火	ごはん 型抜きチーズ なめこ汁 鮭フライ ほうれん草の白和え	バナナケーキ 牛乳	米、ホットケーキ ミックス、パン 粉、砂糖、油、小 麦粉、白ごま	牛乳、豆腐、鮭、 型抜きチーズ、み そ	ほうれん草、バナナ、 にんじん、なめこ
9	月	ひじきごはん わかめのみそ汁 鶏肉のゴマみそ焼き ほうれん草のおかか和え	ココア蒸しパン 牛乳	米、米粉、砂糖、 油、白ごま、ココ ア	牛乳、鶏肉、油揚 げ、ちくわ、み そ、かつお節、ひ じき、わかめ	ほうれん草、玉ねぎ、 にんじん、えのきたけ	25	水	パン チキンスープ なすのグラタン キャベツとツナのサラダ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、ロー ルパン、砂糖、 マーガリン、油、 片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 鶏肉、ツナ缶、 チーズ	なす、キャベツ、チンゲ ン菜、にんじん、玉ね ぎ、フロコリー、トマ トピューレ、トマト、 コーン
10	火	ハヤシライス ポテトサラダ 梨	そぼろおにぎり	米、じゃがいも、 ハヤシルウ、砂 糖、油	牛肉、鶏ひき肉	なし、玉ねぎ、にんじ ん、エリンギ、きゅう り	26	木	ごはん もやしの中華スープ 揚げ鶏の甘酢ソース和え 春雨サラダ	にんじんケーキ 牛乳	米、ホットケーキ ミックス、砂糖、 春雨、上新粉、 油、ごま油、片栗 粉、白ごま	牛乳、鶏肉、ささ み、大豆粉	にんじん、きゅうり、 もやし、玉ねぎ、しめ じ、青ねぎ、しいた け、しいたけ
11	水	ごはん キャベツのスープ ハンバーグ スパゲティサラダ	大学イモ 牛乳	さつまいも、米、 スパゲティ、油、 片栗粉、砂糖、黒 ごま	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、ツナ 缶、豆乳	玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 しめじ、コーン	27	金	チキンカレーライス コールスローサラダ 梨	オムレツケーキ 牛乳	米、じゃがいも、 米粉、砂糖、油	鶏肉、豆乳、豆乳ホ ップ	なし、玉ねぎ、キャ ベツ、にんじん、きゅう り、黄桃缶、コーン、 レモン果汁
12	木	ごはん 型抜きチーズ 小松菜のみそ汁 アジフライ かぼちゃサラダ	フルーツヨーグルト	米、パン粉、油、 小麦粉	ヨーグルト、ア ジ、型抜きチー ズ、油揚げ、み そ、スキムミルク	かぼちゃ、バナナ、玉 ねぎ、白桃缶、みかん 缶、小松菜、きゅうり	こあら・キンダー運動会						
13	金	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 チンゲン菜のサラダ	アップルケーキ 牛乳	米、ホットケーキ ミックス、砂糖、 ごま油、片栗粉、 油	牛乳、豆腐、豚ひ き肉、ツナ缶、赤 みそ、わかめ	チンゲン菜、にんじん、 大根、りんご、玉ねぎ、 白ねぎ、もやし、しい たけ、しょうが	29	日					
14	土	鶏肉丼 えのきのすまし汁 高野豆腐の含め煮	ビスコ 牛乳	米、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏肉、高野 豆腐	玉ねぎ、にんじん、え のきたけ、青ねぎ、し いたけ	30	月	ごはん しめじのスープ チリコンカン チンゲン菜のソテー	メダルクッキー 牛乳	米、小麦粉、マー ガリン、砂糖、マ カロニ、油、ココ ア	牛乳、豚ひき肉、 大豆	ホールトマト、チンゲ ン菜、玉ねぎ、にんじ ん、しめじ、コーン
15	日						《食育活動の予定》 ばんだ組：18日(水) 「お月見団子をつくろう」 らいおん組：4日(水) 「非常食を知ろう」 そう組：2日(月) 「非常食を知ろう」						
16	月						敬老の日						