令和 5年 9月

# 献　立　予　定　表

つぼみ幼児園

| 日 | 曜 | 主　食 | 副　　食<br>共　　通 | 食材 | おやつ<br>10時(未満児) | おやつ<br>3時(共通) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | ごはん | 茶碗蒸し,<br>さつま芋の天ぷら,<br>こんにゃくのきんぴら,<br>厚揚げと小松菜の味噌汁,バナナ | 鶏卵,鶏肉,ほうれん草,乾しいたけ,むきえび,かまぼこ,かつおだし,鳥がらだし,<br>さつま芋,小麦粉,鶏卵,ベーキングパウダー,菜種油,<br>こんにゃく,いりごま,ごま油,<br>厚揚げ,小松菜,玉葱,煮干,麦みそ,バナナ | お茶,パン | 牛乳,<br>チーズと<br>くるみの蒸しパン |
| 2 | 土 | おにぎり | 焼きうどん,<br>しらすときゅーりの酢の物,<br>人参と玉葱の味噌汁,ヨーグルト | 豚肉,人参,青ピーマン,玉葱,きゃべつ,うどん,だし汁,<br>しらうお,いりごま,人参,きゅうり,わかめ,<br>人参,玉葱,煮干,麦みそ,脱脂乳 | お茶,お菓子 | 牛乳,<br>お菓子 |
| 4 | 月 | ごはん | 三色どんぶり,<br>南瓜サラダ,竹輪の煮付け,<br>豆腐とわかめの味噌汁,ヨーグルト | 合挽肉,鶏卵,いんげん,<br>かぼちゃ,人参,きゅうり,じゃが芋,マヨネーズ,竹輪,かつおだし,<br>豆腐,わかめ,玉葱,煮干,麦みそ,脱脂乳 | お茶,果物 | 牛乳<br>サンドイッチ |
| 5 | 火 | まぜごはん | 干し大根とひじき炒め,レタス,トマト,<br>ちゃんぽん,バナナ | ひじき,切り干し大根,人参,玉葱,乾しいたけ,豚肉,レタス,トマト,<br>豚肉,人参,玉葱,もやし,きゃべつ,ピーマン,なると,竹輪,中華めん,スープ,バナナ | お茶,果物 | 牛乳,<br>おにぎり |
| 6 | 水 | ごはん | 魚のマヨネーズ焼き,トマト,<br>ひじきの和風サラダ,<br>南瓜の天ぷら,<br>豆乳のスープ,ヨーグルト | カレイ,ロースハム,玉葱,コーン,マヨネーズ,トマト,<br>ひじき,きゅうり,わかめ,レタス,人参,<br>かぼちゃ,小麦粉,鶏卵,ベーキングパウダー,菜種油,<br>ベーコン,きゃべつ,人参,玉葱,豆乳,鳥がらだし,脱脂乳 | お茶,果物 | 牛乳,<br>お菓子,<br>りんご |
| 7 | 木 | (*ˆ▽ˆ*) | ♡愛情弁当の日♡ | | お茶,お菓子 | 牛乳,<br>お菓子 |
| 8 | 金 | ごはん | 大豆入りカレー,<br>野菜サラダ,<br>りんご,ヨーグルト | 大豆,じゃが芋,人参,玉葱,カレールウ,豚肉,<br>グリーンボール,きゅうり,人参,トマト,コーン,<br>りんご,脱脂乳 | お茶,果物 | 牛乳,<br>お菓子 |
| 9 | 土 | おにぎり | 肉野菜炒め,<br>春雨の酢の物,<br>きのこの清まし汁,ヨーグルト | 豚肉,人参,玉葱,ピーマン,きゃべつ,もやし,ソース,<br>春雨,人参,きゅうり,<br>えのき,しめじ,玉葱,煮干,脱脂乳 | お茶,お菓子 | 牛乳,<br>お菓子 |
| 11 | 月 | ごはん | きのこクリームスパゲティ,トマト,<br>チーズ入り野菜サラダ,<br>わかめスープ,ヨーグルト | 鶏肉,人参,玉葱,ピーマン,えのき,しめじ,スパゲティ,牛乳,小麦粉,バター,鳥がらだし,トマト,<br>グリーンボール,人参,きゅうり,トマト,コーン,チーズ,<br>わかめ,玉葱,鳥がらだし,脱脂乳 | お茶,果物 | 牛乳,<br>お菓子,<br>バナナ |
| 12 | 火 | ごはん | 魚のケチャップソース,ブロッコリー,<br>キャベツのサラダ,<br>卵とわかめのスープ,りんご | カレイ,小麦粉,片栗粉,菜種油,ケチャップ,ソース,ブロッコリー,<br>キャベツ,人参,きゅうり,コーン,<br>鶏卵,わかめ,玉葱,鳥がらだし,りんご | お茶,お菓子 | 牛乳,<br>豆腐白玉 |
| 13 | 水 | ごはん | マカロニグラタン,<br>レンコンのサラダ,<br>ミネストローネ,ヨーグルト | マカロニ,人参,玉葱,ピーマン,牛乳,小麦粉,バター,チーズ,パン粉,鶏肉,鳥がらだし,<br>れんこん,きゅうり,人参,しらうお,いりごま,マヨネーズ,<br>ベーコン,トマト,じゃが芋,人参,玉葱,きゃべつ,ひよこまめ,ケチャップ,鳥がらだし,脱脂乳 | お茶,果物 | 牛乳,<br>お菓子,<br>バナナ |
| 14 | 木 | まぜごはん | 魚の野菜あんかけ,<br>わかめの酢の物,<br>冷やしうどん,りんご | カレイ,小麦粉,片栗粉,菜種油,人参,玉葱,乾しいたけ,グリーンピース,だし汁,<br>わかめ,人参,きゅうり,春雨,<br>うどん,玉葱,こねぎ,板付けかまぼこ,あごだし,りんご | お茶,果物 | 牛乳,<br>お芋のケーキ |
| 15 | 金 | ごはん | 肉じゃが,<br>ほうれん草の納豆和え,<br>揚げ出し豆腐,<br>しめじの味噌汁,梨 | 牛肉,豚肉,人参,玉葱,じゃが芋,しらたき,<br>ほうれん草,人参,納豆,<br>しょうが,さやえんどう,かつおだし,こねぎ,人参,玉葱,豆腐,<br>しめじ,玉葱,煮干,麦みそ,梨 | お茶,お菓子 | 牛乳,<br>ミックスピザ |
| 16 | 土 | (*ˆ▽ˆ*) | ⊱運動会⊰ | | お茶,お菓子 | りんごジュース,<br>お菓子 |
| 19 | 火 | ごはん | 豆腐のきのこ炒め物,<br>しらすときゅーりの酢の物,<br>竹輪の磯部揚げ<br>じゃが芋の味噌汁,バナナ | 豚肉,人参,ほうれん草,玉葱,根深ねぎ,乾しいたけ,豆腐,えのき,しめじ,しいたけだし,<br>しらうお,いりごま,人参,きゅうり,わかめ,<br>焼き竹輪,青のり,小麦粉,鶏卵,菜種油<br>じゃが芋,玉葱,煮干,麦みそ,バナナ | お茶,お菓子 | 牛乳,<br>芋入りお焼き |
| 20 | 水 | ごはん | ハヤシライス,<br>野菜サラダ,<br>りんご,ヨーグルト | 牛肉,玉葱,ハヤシルウ,<br>グリーンボール,人参,きゅうり,トマト,コーン,<br>りんご,脱脂乳 | お茶,お菓子 | 牛乳,<br>ラスク |
| 21 | 木 | ごはん | ミートボールのケチャップ煮,トマト,<br>シーチキンサラダ,<br>人参スープ,ヨーグルト | 合挽肉,人参,玉葱,ケチャップ,鶏卵,菜種油,トマト,<br>シーチキン,人参,きゅうり,コーン,レタス,マヨネーズ,<br>人参,玉葱,鳥がらだし,脱脂乳 | お茶,お菓子 | 牛乳,<br>お菓子 |
| 22 | 金 | おにぎり | 魚の南蛮漬け,<br>きんぴらごぼう,<br>小松菜の味噌汁,梨 | カレイ,小麦粉,片栗粉,人参,玉葱,だし汁,菜種油,<br>ごぼう,人参,いりごま,ごま油,<br>小松菜,玉葱,煮干,麦みそ,梨 | お茶,お菓子 | 牛乳,<br>マドレーヌ |
| 25 | 月 | ごはん | スパゲティナポリタン,<br>卵サラダ,<br>ポテトのスープ,柿 | 合挽肉,人参,玉葱,ピーマン,スパゲティ,ケチャップ,<br>鶏卵,トマト,人参,リーフレタス,きゅうり,マヨネーズ,<br>じゃが芋,玉葱,鳥がらだし,柿 | お茶,お菓子 | 牛乳,<br>お菓子 |
| 26 | 火 | おにぎり | 肉野菜炒め,<br>ほうれん草のごま和え,<br>うどん,梨 | 豚肉,人参,玉葱,ピーマン,きゃべつ,もやし,ソース,<br>ほうれん草,人参,いりごま,<br>うどん,煮干,玉葱,かまぼこ,あごだし,梨 | お茶,お菓子 | 牛乳,<br>お菓子 |
| 27 | 水 | ごはん | ごぼうと糸こんにゃくの牛肉炒め,<br>春雨の酢の物,<br>ほうれん草の味噌汁,ヨーグルト | ごぼう,しらたき,人参,玉葱,根深ねぎ,牛肉,<br>春雨,人参,きゅうり,<br>ほうれん草,玉葱,煮干,麦みそ,脱脂乳 | お茶,お菓子 | 牛乳,<br>カルピスゼリー |
| 28 | 木 | おにぎり | 🌰本験遠足・お弁当の日🌰<br>鶏肉の唐揚げ,ミニトマト,枝豆,レタス,<br>マカロニのケチャップ炒め,卵焼き,<br>さつま芋の天ぷら,わかめスープ | 鶏肉,しょうが,にんにく,玉葱,片栗粉,小麦粉,菜種油,ミニトマト,枝豆,レタス,<br>豚肉,マカロニ,人参,玉葱,ピーマン,ケチャップ,鶏卵,<br>さつま芋,小麦粉,鶏卵,ベーキングパウダー,菜種油,わかめ,玉葱,鳥がらだし | お茶,お菓子 | 牛乳,<br>お菓子 |
| 29 | 金 | おにぎり | 魚のフライ,<br>野菜サラダ,<br>卵とトマトのスープ,柿 | カレイ,小麦粉,鶏卵,パン粉,菜種油,ブロッコリー,<br>グリーンボール,人参,きゅうり,トマト,コーン,<br>ベーコン,鶏卵,トマト,玉葱,鳥がらだし,柿 | お茶,お菓子 | 牛乳,<br>パウンドケーキ |
| 30 | 土 | ごはん | 親子どんぶり,<br>ほうれん草のごま和え,<br>人参と玉葱の味噌汁,ヨーグルト | 鶏肉,かつおだし,人参,玉葱,乾しいたけ,鶏卵,根深ねぎ,<br>ほうれんそう,人参,いりごま,<br>人参,玉葱,煮干,麦みそ,脱脂乳 | お茶,お菓子 | 牛乳,<br>お菓子 |