



令和3年9月予定献立表

竜王西保育園



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
1	水 😊	ホキの味噌焼き	ごはん	ホキ 味噌	人参 しめじ 小松菜	砂糖	ホキは、お弁当やハンバーガーの白身魚フライなどに使用されている身近な魚です。
		きのこの野菜炒め		ベーコン		油	
		麩とほうれん草のすまし汁		鯉節	椎茸 えのき 人参 ほうれん草	麩	
	おやつ	ホットケーキ 牛乳		飲:牛乳	りんご	ホットケーキ	
2	木	茄子のミートグラタン	ごはん	豚肉 チーズ	玉葱 人参 パセリ	油 オリーブ油	茄子は子どもたちが苦手な野菜の上位にランキングされますが、ミートグラタンにすると喜んで食べてくれます。
		グリーンサラダ		カリフラワー フロccoli グリンピース いんげん コーン	ドレッシング		
		コンソメスープ			キャベツ 玉葱 人参	じゃが芋	
		果物 (バナナ)			バナナ		
	おやつ	♪大豆のかりかり揚げ 牛乳		飲:牛乳 大豆 青のり		片栗粉 油	
3	金	メンチカツ	ごはん	メンチカツ	ごぼう 胡瓜 赤ピーマン コーン	油	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ
		ポテトサラダ					
		カリブロスープ			フロccoli カリフラワー 人参 小松菜		
		果物 (バナナ)			バナナ		
	おやつ	プリン				プリン	じゃが芋は、ビタミン類が豊富なことから、フランス語では「大地のりんご」と呼ばれています。
4	土	コロッケ	ごはん			コロッケ 油	
		しゅうまい				しゅうまい	
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
	おやつ	ゼリー				ゼリー	
6	月 😊	おざら	麺	豚肉 味噌 油揚げ 鯉節	人参 大根 椎茸 ねぎ	ほうとう麺 油	おざらは、夏に食べるほうとうです。
		かき揚げ		じゃこ	玉葱 人参	ごま 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油	
		果物 (パイナップル)			パイナップル		
	おやつ	♪わかめご飯おにぎり 麦茶		わかめ		米	
7	火 😊	シンガポールチキンライス	ごはん	鶏肉	玉葱 人参 にんにく 生姜 ねぎ	米 ごま油 砂糖	世界の料理「シンガポール」
		パイナップルサラダ				パイナップル 胡瓜 カリフラワー	
		ビーフンのカレースープ			キャベツ 人参 いんげん	ビーフン	
		果物 (オレンジ)			オレンジ		
	おやつ	♪フルーチェ		牛乳	バナナ	フルーチェ	
8	水	じゃが芋とウィンナーのチーズ焼き	ごはん	ウィンナー 牛乳 チーズ	玉葱 人参 パセリ	じゃが芋 油	じゃが芋には、ビタミンCが豊富に含まれていて美肌効果が期待できます。加熱しても壊れにくいのが特徴です。
		彩りサラダ		キャベツ フロccoli コーン 大根 いんげん 赤ピーマン	オリーブ油 砂糖		
		ふわふわ卵スープ		卵 チーズ ベーコン	小松菜 玉葱	パン粉	
		果物 (バナナ)			バナナ		
	おやつ	ベルギーワッフル 牛乳		飲:牛乳		ワッフル	
9	木	鮭のガーリックチーズ焼き	ごはん	鮭 チーズ	玉葱 コーン にんにく		セサミとは「こま」のことです。こまは小さいけれども、一粒の中にも多くのたんぱく質と栄養が詰まっています。
		インゲンのカラフルソテー		玉葱 いんげん 赤ピーマン 黄ピーマン ビーマン	バター		
		臭だくさん汁		豚肉 味噌 煮干し	南瓜 人参 ごぼう 大根 ねぎ	里芋 ごま油	
		果物 (りんご)			りんご		
	おやつ	♪セサミトースト 牛乳		飲:牛乳		パン 砂糖 ごま バター	
10	金	シンデレラコロッケ	ごはん			南瓜コロッケ 油	BookdelLunch「シンデレラ」
		シンデレラサラダ		チーズ	南瓜 グリンピース コーン	ノンエッグマヨネーズ	
		シンデレラスープ		生クリーム	南瓜 玉葱 マッシュルーム コーン パセリ	コーンスープ素	
		果物 (オレンジ&パイナップル)			オレンジ パイナップル		
	おやつ	ゼリー				ゼリー	
11	土	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	
		卵焼き				卵焼き	
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
	おやつ	ゼリー				ゼリー	
13	月	ブラウンシチュー	ごはん	豚肉	玉葱 人参 グリンピース	シチュー 肉・魚・魚介類・野菜などを、スープやソースで長時間煮込んだ料理のこと	シチューは肉・魚・魚介類・野菜などを、スープやソースで長時間煮込んだ料理のこと
		フレンチサラダ				キャベツ 胡瓜 大根 人参	
		カクテルゼリー				カクテルゼリー	
	おやつ	ロールケーキ 牛乳		飲:牛乳		ロールケーキ	
14	火 😊	茄子バーグ	ごはん	豚肉 鶏肉 豆乳	玉葱 人参 グリンピース	砂糖	茄子嫌いの子も、大好きなハンバーグに入っている茄子は食べられるちゃうんですよ。
		切り干し大根と昆布の旨煮		油揚げ 昆布	切り干し大根 人参 いんげん	砂糖	
		三種芋の味噌汁		味噌 煮干し	しめじ ねぎ	さつま芋 じゃが芋 里芋	
		果物 (りんご)			りんご		
	おやつ	♪高野豆腐のコロコロ揚げ 牛乳		高野豆腐 豆乳 きな粉		片栗粉 砂糖 油	


☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。



フレンドメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

日	曜日	献立名	未満児 主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
15	水	鶏ごぼうご飯	ごはん	鶏肉 油揚げ ちくわ	ごぼう 人参 椎茸 グリンピース	砂糖	おからは、食物繊維やカルシウムをたっぷり含んでおり、たんぱく質や炭水化物、カリウムにも富んだ食材です。
		ひじき入り卵焼き		卵 ひじき 鶏肉	玉葱 いんげん	ごま油	
		豆腐と野菜の味噌汁		豆腐 味噌 煮干し	大根 人参 えのき ねぎ		
		果物 (バナナ)			バナナ		
おやつ		♪おからドーナツ 牛乳	おから 卵 牛乳			小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター 油	
16	木	ゆで餃子特製ソースかけ	ごはん		玉葱 いんげん 生姜 にんにく ねぎ	餃子 砂糖 ごま	日本では焼き餃子が一般的ですが、中国では焼き餃子ではなくて水餃子が主流です。
		春雨炒め		干しエビ	白菜 人参 ピーマン しめじ	春雨 ごま油	
		中華風コーンスープ		卵	コーン 椎茸 人参 あさつき		
		果物 (パイナップル)		パイナップル			
おやつ		♪安倍川マカロニ 牛乳	きな粉			マカロニ 黒蜜	
17	金	鯖の照り焼き	ごはん	鯖		砂糖	郷土料理「熊本県」
		茄子とピーマンのひこずり		味噌	茄子 ピーマン	ごま油 砂糖	
		太平燕		豚肉 糸かまぼこ	人参 ねぎ 白菜 椎茸	春雨	
		果物 (バナナ)			バナナ		
おやつ		ヨーグルト	ヨーグルト				
18	土	春巻き	ごはん			春巻き 油	
		肉団子		肉団子			
		野菜炒め			キャベツ もやし 人参	油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
おやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
21	火	揚げ里芋のあんかけ	ごはん	豚肉	椎茸 いんげん	八幡芋 油 片栗粉	十五夜
		納豆和え		納豆 鯉節	おくら キャベツ 小松菜 人参 えのき		
		なめことわかめの味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ		
		果物 (りんご)			りんご		
おやつ		♪うさぎ蒸しパン 牛乳	飲:牛乳		クランベリー	卵 バニラミックス ノンエッグマヨネーズ ビスケット	
22	水	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米	お誕生会
		チキンフレイク揚げ		鶏肉		ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレイク	
		大豆と根菜の磯煮		ひじき 大豆	人参 ごぼう れんこん いんげん	ごま油 砂糖	
		青梗菜と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	チンゲンサイ 小松菜		
おやつ		♪お誕生日ケーキ 麦茶	生クリーム	ラ・フランス	スティックケーキ カラーシュガー		
24	金	冷やしラーメン	麺	わかめ 焼豚	コーン ねぎ	中華麺	年長・年中 Cooking
		じゃが芋のカクテル煮		ウインナー	いんげん 人参	じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	
		フルーツポンチ			みかん パイナップル もも レーズン バナナ りんご		
		おやつ			♪おはぎ 麦茶	あんこ	
25	土	アンサンブルエッグ	ごはん	アンサンブルエッグ		餃子フライ 油	
		餃子フライ			キャベツ もやし 人参	油	
		野菜炒め			バナナ		
		果物 (バナナ)					
おやつ		ヨーグルト	ヨーグルト				
27	月	チキンカレーライス	ごはん	鶏肉	生姜 玉葱 人参 セロリ りんご	カレールー	カレーの語源は、インドのタミール語で、「スパイスで食材を煮込んだソース」を意味するカリからきています。
		福神漬け			福神漬け		
		ツナと野菜サラダ		ツナ	キャベツ 人参 もやし 小松菜	油 砂糖 ごま油	
		フルーツヨーグルト		豆乳ヨーグルト	みかん パイナップル もも レーズン バナナ りんご		
おやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
28	火	れんこんのふわふわ揚げ	セルフおにぎり	鶏肉 豆腐 ひじき	れんこん 玉葱 人参	片栗粉 油	れんこんの穴は、真ん中に1個、その周りの穴の数は奇数がほとんどです。
		カリブロサラダ			カリフラワー フロccoli 人参	ドレッシング	
		豆腐となめこの味噌汁		味噌 煮干し	しめじ えのき またいけ 人参		
		果物 (オレンジ)			オレンジ		
おやつ		♪キャラメルポテト 牛乳	飲:牛乳			さつま芋 バター 砂糖 油	
29	水	鶏肉の香味焼き	ごはん	鶏肉 味噌	生姜 にんにく ねぎ	ごま 砂糖 ごま油	春雨には、じゃが芋などのでんぷんを原料にしたものと、緑豆のでんぷんを原料にしたものがあります。
		春雨とみかんのサラダ			人参 胡瓜 コーン みかん	春雨 ごま油 ごま	
		大豆スープ		大豆	玉葱 人参 マッシュルーム	じゃが芋	
		果物 (バナナ)			バナナ		
おやつ		クッキー 牛乳	飲:牛乳			クッキー	
30	木	カレイのサクサク焼き	ごはん	カレイ		ノンエッグマヨネーズ パン粉	カレイを漢字で書くと「鱈」、カレイの体が木の葉のように薄いたためと言われています。
		昆布とちくわの煮物		昆布 ちくわ さつま揚げ	椎茸 人参	ごま油 砂糖	
		じゃが芋の具沢山汁		味噌 煮干し	人参 玉葱 えのき ねぎ	じゃが芋	
		果物 (りんご)			りんご		
おやつ		♪バナナレーズンケーキ 牛乳	豆乳		バナナ レーズン	砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー コーンスターチ 油	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

 フレンスメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)