



# 令和4年 9月予定献立表

竜王西保育園

(未満児)

【♪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	
AMおやつ	ビスケット 麦茶					
1 木	ゆで豚のマリネ	ごはん	豚肉	キャベツ 胡瓜 トマト	油 砂糖	BookdeLunch 「ほしじたいけ ほしはあだけ」
	人参シリシリ		ツナ	人参 白滝 えのき あさつき	油 ごま	
	きこの村の味噌汁		味噌 煮干し	椎茸 なめこ ひらたけ えのき		
	果物(りんご)		りんご			
PMおやつ	♪洋風おこし 牛乳				バター マシュマロ コーンフレーク	
AMおやつ	せんべい 麦茶					
2 金	丸ごと南瓜のスコープコロッセ	ごはん	豚肉 チーズ	南瓜 玉葱	じゃが芋 油 パン粉	SDGsメニュー
	納豆和え		納豆 鯉節	キャベツ 小松菜 にんじん えのき		
	ピーファンと卵のスープ		ベーコン 卵	玉葱 人参 青梗菜	ピーファン 片栗粉	
	果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ	クッキー 麦茶					
3 土	魚フライ	ごはん	白身魚フライ		油	
	オムレツ		オムレツ			
	野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
	バナナ		バナナ			
PMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
AMおやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
5 月	ハンバーグパインソース	ごはん	豚肉 豆乳	玉葱 パイン	パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	トロピカルな味 わいのパインッ プソースをかけたハンバーグ です。
	こひき芋		青のり		じゃが芋	
	オニオンスープ		ベーコン	玉葱 人参 ブロッコリー	油	
	果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
6 火	和風オムレツ	ごはん	卵 ツナ	玉葱 ほうれん草	油 砂糖	のりの佃煮は、 手作りのので添 加物ゼロ!で美 味しいです。
	オクラと切り干し大根の和え物		鯉節	おくら 切り干し大根 人参	ごま油	
	のりの佃煮		のり		砂糖	
	鶏肉と豆腐とキャベツの味噌汁		鶏肉 豆腐 味噌 煮干し	キャベツ 小松菜 ねぎ 生姜		
PMおやつ	♪ヨーグルトパン 牛乳		飲:牛乳 豆乳ヨーグルト		小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ジャム 油	
AMおやつ	野菜ジュース			野菜ジュース		お誕生日会
7 水	お赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	
	鶏のカレー揚げ		鶏肉		油 片栗粉	
	カクテルサラダ			大根 胡瓜 人参 コーン	ノンエッグマヨネーズ	
	油揚げとキャベツの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	キャベツ 玉葱		
PMおやつ	♪お誕生日ケーキ 牛乳		生クリーム	洋ナシ缶	いちごのスティックケーキ カラーシュガー	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
8 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	目が左向きにつ いているのがヒ ラメ、右向きに ついているのが カレイです。
	キャベツとわかめの中華和え		わかめ	キャベツ 胡瓜 コーン	ごま油 砂糖 ごま	
	ワンタンスープ		豚肉 なんと	椎茸 人参 ニラ 白菜 もやし にんにく 生姜	油 ごま油 ワンタン	
	果物(りんご)		りんご			
PM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 グラニュー糖	
AMおやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
9 金	里芋ご飯鶏そぼろかけ	ごはん	鶏肉 のり	生姜 グリンピース	里芋 砂糖 片栗粉	十五夜メニュー
	鮭の照り焼き		鮭	生姜	小麦粉 砂糖 油	
	糸かまぼこのゴマネーズ和え		糸かまぼこ	大根 もやし 人参	ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	
	豆乳汁		豆乳 豚肉 油揚げ 味噌 鯉節	人参 えのき 小松菜		
PMおやつ	お月見ゼリー				ゼリー	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
10 土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ		フライ 油	
	野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
	果物(バナナ)		バナナ			
	ヨーグルト		ヨーグルト			
PMおやつ	クッキー 牛乳		飲:牛乳		クッキー	
12 月	ハサのごまだれ焼き	ごはん	ハサ		小麦粉 ごま 砂糖	サバは大きく分 けてマサバ・ゴ マサバ・大西洋 サバの3種類で す。日本で獲れ るサバはマサバ とゴマサバの2 種類のみです。
	茄子とピーマンの味噌炒め		豚肉 味噌	茄子 ピーマン	砂糖	
	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	
	果物(りんご)		りんご			
PMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
AMおやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
13 火	トマトの冷製パスタ	ごはん	ベーコン	トマト 玉葱 にんにく 茄子 レモン汁	スパゲティ オリーブ油	トマトが日本に やってきたのは 江戸時代です。 当時は観賞用植 物でした。
	ジャーマンポテト		ウインナー	玉葱 にんにく パセリ	じゃが芋 バター	
	クラッシュゼリー			みかん もも レーズン	ゼリー素	
	♪きな粉豆 牛乳		大豆 きな粉		砂糖	

☆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。

😊 フレンズメニュー (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	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		
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト				
14	水	カトレット	ごはん	ツナ		じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ パン粉 小麦粉 油	世界の料理「スリランカ」	
		かつお節サラダ		ハム 鰹節	キャベツ 人参 胡瓜 コーン	油 砂糖		
		オクラの洋風スープ		ひよこ豆 ハム	おくら 人参 パセリ			
		果物(オレンジ)		オレンジ				
PM	おやつ	バナナのキャンディーボール 牛乳			バナナ	春巻きの皮 小麦粉 ココア		
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット		
15	木	中華菜めし	ごはん	豚肉	人参 竹の子 椎茸 小松菜	米 ごま油 砂糖	チャプチェは、韓国では昔からお祝い事に出される料理として親しまれている料理です。	
		チャプチェ		豚肉	人参 えのき 小松菜	春雨 ごま油 砂糖 ごま		
		油揚げと青梗菜の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	青梗菜 大根			
		果物(バナナ)		バナナ				
PM	おやつ	トーストポテト 牛乳		飲:牛乳 生クリーム		さつま芋 砂糖 バター		
AM	おやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい		
16	金	真珠団子	ごはん	豚肉	玉葱 椎茸 生姜	もち米 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	真珠団子は、肉団子のまわりに、もち米をつけて蒸した中国料理のひとつです。	
		マカロニソテー		豚肉	ミックスベジタブル 玉葱	マカロニ オリーブ油 砂糖		
		サンラータン風スープ			人参 キャベツ もやし にんにく	コーンスターチ ごま油		
		果物(バナナ)		バナナ				
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー		
AM	おやつ	麦茶 せんべい				せんべい		
17	土	メンチカツ	ごはん	メンチカツ				
		厚焼き玉子		卵焼き		油		
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油		
		果物(バナナ)			バナナ			
PM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット		
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット		
20	火	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 セロリ 生姜 りんご	米 じゃが芋 油 カレールー	連休明けは、みんな大好きなカレーライスです。	
		福神漬け			福神漬け			
		フレンチサラダ		ツナ	キャベツ 胡瓜 大根 人参	オリーブ油 砂糖		
		フルーツヨーグルト		豆乳ヨーグルト	みかん もも レーズン りんご			
PM	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい		
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー		
21	水	伊勢うどん	ごはん	昆布 鰹節 煮干し	あさつき		今月の郷土料理「三重県」	
		鶏肉の石垣揚げ		鶏肉		小麦粉 ごま ノンエッグマヨネーズ 油		
		しいたけ煮なます		油揚げ 昆布	椎茸 大根 白滝 人参 ごぼう	砂糖		
		果物(梨)			梨			
PM	おやつ	トースト豆腐ケーキ 牛乳		飲:牛乳 豆腐 豆乳		砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー コーンスターチ		
AM	おやつ	ゼリー				ゼリー		
22	木	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	米 砂糖	お彼岸メニューでおやつにはお供えをします。	
		揚げ茄子と高野豆腐の肉味噌かけ		豚肉 味噌 高野豆腐 豆乳	茄子	油 砂糖 片栗粉		
		具沢山汁		味噌 煮干し	南瓜 人参 大根 ねぎ	里芋		
		果物(バナナ)			バナナ			
PM	おやつ	トーストほぎ 麦茶		小豆		もち米 米 砂糖		
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー		
24	土	春巻	ごはん			春巻 油		
		アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ		油		
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし			
		果物(バナナ)			バナナ			
PM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット		
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	鮭の脂質は多めで、EPAやDHAを豊富に含んでいて、血栓を予防し、血管を拡張するは作用があります。	
26	月	鮭の黄金焼き	ごはん	鮭 味噌	人参 いんげん 椎茸	ノンエッグマヨネーズ 小麦粉		
		高野豆腐煮		高野豆腐 鶏肉	なめこ ねぎ	砂糖		
		なめこわかめの味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	オレンジ			
		果物(オレンジ)						
PM	おやつ	バームクーヘン 牛乳		飲:牛乳		バームクーヘン		
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト				
27	火	豚肉のコーンフ레이크焼き	ごはん	豚肉		小麦粉 コーンフ레이크 油	かみかみメニュー	
		大豆とチーズのかみかみサラダ		大豆 チーズ 味噌	胡瓜 人参	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ パン粉 小麦粉 油		
		青菜ともやしの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	もやし 小松菜			
		果物(バナナ)			バナナ			
PM	おやつ	トーストサミクッキー 牛乳		飲:牛乳 豆乳		小麦粉 ごま 砂糖 油		
AM	おやつ	クラッカー 麦茶					回鍋肉の回鍋とは、鍋を回すことでなく、一度調理した食材を再び鍋に戻して調理することです。	
28	水	回鍋肉	ごはん	豚肉 味噌	キャベツ もやし 人参 にんにく	油 砂糖 片栗粉 ごま油 カキ油		
		餃子フライ(焼き餃子)			小松菜 人参	餃子フライ 油		
		あっさりもずくスープ		もずく 系かまぼこ	バナナ			
		果物(バナナ)						
PM	おやつ	トーストマーラーカオ 牛乳		飲:牛乳 生クリーム 卵		小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ごま		
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー		
29	木	豆腐の大豆ミートグラタン	ごはん	豆腐 大豆ミート チーズ	玉葱 人参 トマト パセリ	オリーブ油	SDGsメニュー	
		昆布とつなのきんぴら風		昆布 ツナ	人参 れんこん	ごま油 砂糖 ごま		
		さつま芋と白菜のスープ		ベーコン	白菜 人参	さつま芋		
		果物(りんご)			りんご			
PM	おやつ	トーストラスク 牛乳		牛乳		麩 バター 砂糖		
AM	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい		
30	金	ハヤシライス	ごはん	豚肉	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト グリンピース オレンジソース	油 バター ハヤシルー デミソース	いつも残されてしまうグリーンピースの話をします。	
		チーズサラダ		チーズ	さやえんどう フロッコリー キャベツ 人参 コーン	オリーブ油 砂糖		
		フルーツポンチ			バナナ りんご みかん もも レーズン			
		プリン				プリン		