



令和4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	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	1 木 😊	ビスケット 麦茶	ごはん	豚肉 ツナ 味噌 煮干し	キャベツ 胡瓜 トマト 人参 白滝 えのき あさつき 椎茸 なめこ ひらたけ えのき りんご	油 砂糖 油 ごま	BookdeLunch 「ほしじたいけ ほしはあたけ」				
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									
PMおやつ		丸ごと南瓜のスコープコロッセ 納豆和え ピーファンと卵のスープ 果物(バナナ)						ごはん	豚肉 チーズ 納豆 鯉節 ベーコン 卵	南瓜 玉葱 キャベツ 小松菜 にんじん えのき 玉葱 人参 青梗菜 バナナ	じゃが芋 油 パン粉 ピーファン 片栗粉
PMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト								
AMおやつ	3 土	クッキー 麦茶	ごはん	白身魚フライ オムレツ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油					
PMおやつ		魚フライ オムレツ 野菜炒め バナナ									
AMおやつ		ビスケット 麦茶									ビスケット
PMおやつ		クラッカー 麦茶									クラッカー
AMおやつ	5 月 😊	ハンバーグパインソース こひぎ芋 オニオンスープ 果物(バナナ)	ごはん	豚肉 豆乳 青のり ベーコン	玉葱 パイン 玉葱 人参 ブロッコリー バナナ	パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 じゃが芋 油	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。				
PMおやつ		せんべい 牛乳									せんべい
AMおやつ		ビスケット 麦茶									ビスケット
PMおやつ		和風オムレツ オクラと切り干し大根の和え物 のりの佃煮 鶏肉と豆腐とキャベツの味噌汁 果物(オレンジ)						ごはん	卵 ツナ 鯉節 のり 鶏肉 豆腐 味噌 煮干し	玉葱 ほうれん草 おくら 切り干し大根 人参 キャベツ 小松菜 ねぎ 生姜 オレンジ	油 砂糖 ごま油 砂糖
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	7 水 😊	野菜ジュース	ごはん	甘納豆 鶏肉 えび 油揚げ 味噌 煮干し	野菜ジュース 大根 胡瓜 人参 コーン キャベツ 玉葱 梨	米 もち米 ごま 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	お誕生日会 				
PMおやつ		お赤飯 鶏のカレー揚げ えびのカクテルサラダ 油揚げとキャベツの味噌汁 果物(梨)									
AMおやつ		ビスケット 麦茶									クッキー
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 カラーシガー
AMおやつ	8 木 😊	カレイのサクサク焼き キャベツとわかめの中華和え ワンタンスープ 果物(りんご)	ごはん	カレイ わかめ 豚肉 なんと	キャベツ 胡瓜 コーン 椎茸 人参 ニラ 白菜 もやし にんにく 生姜 りんご	ノンエッグマヨネーズ パン粉 ごま油 砂糖 ごま 油 ごま油 ワンタン	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。				
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
PMおやつ		里芋ご飯鶏そぼろかけ 鮭の照り焼き 糸かまぼこのゴマネーズ和え 豆乳汁 果物(りんご)						ごはん	鶏肉 のり 鮭 糸かまぼこ 豆乳 豚肉 油揚げ 味噌 鯉節	生姜 グリンピース 生姜 大根 もやし 人参 人参 えのき 小松菜 りんご	里芋 砂糖 片栗粉 小麦粉 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖
PMおやつ	お月見ゼリー				ゼリー						
AMおやつ	10 土	ビスケット 麦茶	ごはん	ハンバーグ	キャベツ 人参 もやし バナナ	ビスケット					
PMおやつ		ハンバーグ フライ 野菜炒め 果物(バナナ)									
AMおやつ		クッキー 牛乳							飲:牛乳		クッキー
PMおやつ		鯖のこまだれ焼き 茄子とピーマンの味噌炒め 麩とほうれん草のすまし汁 果物(りんご)						ごはん	鯖(バス) 豚肉 味噌 鯉節	茄子 ピーマン 椎茸 えのき 人参 ほうれん草 りんご	小麦粉 ごま 砂糖 砂糖 麩
PMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい						
AMおやつ	13 火	クラッカー 麦茶	ごはん	ベーコン ウインナー	トマト 玉葱 にんにく 茄子 レモン汁 玉葱 にんにく パセリ みかん パイン もも レーズン	スバゲティ オリーブ油 じゃが芋 バター ゼリー素	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。				
PMおやつ		トマトの冷製パスタ ジャーマンポテト クラッシュゼリー									
AMおやつ		クッキー 牛乳							飲:牛乳		クッキー
PMおやつ		♪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(パイナップル)		パイナップル			
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		豚肉	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		福神漬			
		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 バイリン もも レーズン ナタデココ 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	トーストほろ小麦茶		小豆		もち米 米 砂糖	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
24	土	春巻き	ごはん			春巻き 油	
		アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ			
		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	せんべい 麦茶				せんべい	
26	月	鮭の黄金焼き	ごはん	鮭 味噌		ノンエッグマヨネーズ 小麦粉	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、血管を拡張する作用があります。
		高野豆腐煮		高野豆腐 鶏肉	人参 いんげん 椎茸	砂糖	
		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(オレンジ)		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					
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	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。
		餃子フライ(焼き餃子)		餃子		餃子フライ 油	
		あっさりもずくスープ		もずく 系かまぼこ	小松菜 人参		
		果物(パイナップル)		パイナップル			
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		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 バイリン レーズン		
		プリン				プリン	