



令和5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	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
1	金	煮込みハンバーグ	ごはん	ハンバーグ	トマト	デミソース	ハンバーグはドイツのハンブルグで作られたことからハンバーグと呼ばれるようになったようです。
		スパゲティサラダ		ハム	胡瓜 人参	スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	
		ビーンズスープ		ミックスビーンズ ベーコン	玉葱 コーン グリンピース		
		果物(バナナ)					
おやつ	プリン				チチヤスプリン		
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
2	土	ベストサンドフライ	ごはん	ベストサンドフライ		油	
		しゅうまい			しゅうまい		
		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		
AM	おやつ	プリン				チチヤスプリン	
4	月	長崎ちゃんぽん	麺	えび なんと 豚肉	人参 玉葱 にんにく 椎茸 きくらげ キャベツ ねぎ	中華麺 ごま油	乾物 〜きくらげ〜
		春巻き			もやし 人参 小松菜	春巻き 油	
		もやしの中華和え			パイナップル	ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	
		果物(スライスパイナップル)					
PM	おやつ	♪きな粉おにぎり 牛乳		飲:牛乳 きな粉		米 砂糖	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
5	火	親子丼	ごはん	鶏肉 卵	人参 玉葱 椎茸 ねぎ いんげん	米 油 砂糖 片栗粉	親子丼は、鶏肉と卵を使用することから、親子丼という名称が付いています。
		ほうれん草のごま和え		鰹節	ほうれん草 赤ピーマン フロッコリー	ごま	
		南瓜の味噌汁		味噌 煮干し	南瓜 小松菜		
		果物(ラ・フランス)			ラ・フランス		
PM	おやつ	♪おからドーナツ 牛乳		飲:牛乳 おから 牛乳 卵		小麦粉 バター 砂糖 ベーキングパウダー	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	糖に含まれる栄養素は非常に豊富で、皮膚や粘膜の健康維持に欠かせないビタミンB2や味覚を正常に保つ亜鉛があります。
6	水	鯖の西京焼き	ごはん	鯖 味噌	ねぎ 生姜	小麦粉 砂糖 ごま油	
		昆布和え		昆布	キャベツ 胡瓜 もやし 人参	ごま油	
		麩と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 人参 小松菜	麩	
		果物(バナナ)			バナナ		
おやつ	♪しゃかしゃかパン 牛乳		飲:牛乳		パン ミルクココア 砂糖		
AM	おやつ	野菜ジュース			野菜ジュース		
7	木	とうもろこしの天ぷら	ごはん	豚肉	れんこん たけのこ いんげん 椎茸 人参 こんにゃく	小麦粉 油	とうもろこしは江戸時代にポルトガル人が日本へ持ち込んだのがはじまりです。
		豚肉と根菜の煮物		わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ	油 砂糖 里芋	
		なめこわかめの味噌汁			白桃		
		果物(白桃)					
PM	おやつ	♪お豆腐ケーキ 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 油	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
8	金	豚肉の生姜焼き	ごはん	豚肉 味噌	玉葱 りんご 生姜	砂糖	かみかみメニュー
		ごぼうとちくわの甘辛揚げ		ちくわ	ごぼう いんげん	小麦粉 水あめ 砂糖 油 ごま	
		茄子の味噌汁		味噌 煮干し	茄子 人参 玉葱		
		果物(梨)			梨		
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
9	土	コロッケ	ごはん			コロッケ 油	
		チキンナゲット		チキンナゲット			
		野菜炒め			キャベツ もやし 人参	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
11	月	ガパオライス	ごはん	鶏肉	赤ピーマン コーン ピーマン にんにく	米 ごま油	「ガパオ」とは、ハーブの一種である「ホーリーバジル」を意味するタイの言葉です。
		ポテトサラダ		ハム	胡瓜 人参	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	
		アルファベットスープ			人参 大根 いんげん	マカロニ	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	♪甲州かりんとう 牛乳		飲:牛乳		ほうとう 油 砂糖 ごま	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
12	火	白身魚のポテトクリーム焼き	ごはん	たら	玉葱 クリームコーン	じゃが芋 油	たらの名前は、「たらふく食べる」などの語源からきているといわれるほどの大食漢です。
		ハムと野菜のサラダ		ハム	キャベツ 胡瓜 人参 大根	砂糖 オリーブ油 片栗粉	
		トマトと青梗菜のスープ			トマト 青梗菜 えのき	油 砂糖	
		果物(ベビーサイン)			パイナップル		
PM	おやつ	♪豆腐のお好み焼き 牛乳		飲:牛乳 豆腐 ツナ 青のり 鰹節		パン粉 油	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
13	水	牛肉の甘味噌丼	ごはん	牛肉 味噌	玉葱 チンゲンサイ 赤ピーマン	米 砂糖 油 片栗粉	ねばりのある野菜のネバネバ成分には、夏バテ防止、体力をつける、胃腸を保護するなど、多くの健康効果があります。
		ねばねばサラダ		めかぶ 糸かまぼこ	切り干し大根 人参 キャベツ	ドレッシング	
		生揚げの味噌汁		生揚げ 味噌 煮干し	白菜 ねぎ もやし		
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	♪スマイルポテト 牛乳		飲:牛乳		ポテト 油	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
14	木	ロマザバ	ごはん	鶏肉 味噌	玉葱 トマト にんにく	片栗粉 オリーブ油	世界の料理「マタカスカル」
		彩りポテト		ハム	胡瓜 人参	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	
		オクラとコーンのスープ		わかめ	おくら コーン 人参		
		果物(ラ・フランス)			ラ・フランス		
PM	おやつ	♪メキシカンフランデザート 牛乳		牛乳		ビスケット チチヤスプリン	

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	クラッカー 麦茶				クラッカー	
15	金	アジの竜田揚げ	セルフおにぎり	アジ		片栗粉 油	乾物 ~豆~
		煮豆		金時豆		砂糖	
		豚汁		豚肉 豆腐 味噌 煮干し	ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	里芋 じゃが芋 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	せんべい 麦茶					
16	土	南瓜ひき肉サンドフライ	ごはん			南瓜ひき肉サンドフライ 油	
		照り焼きチキン		照り焼きチキン			
		野菜炒め			キャベツ もやし 人参	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
19	火	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 セロリ りんご 生姜	米 じゃが芋 油 カレールー	野菜や肉などの 具材から溶け出 す「旨味のも と」が増えるか ら、一晩寝かせ たカレーは美味 しいといわれる わけです。
		福神漬け		福神漬け			
		ヘルシーサラダ		わかめ 鶏肉	人参 胡瓜 コーン 大根	油 片栗粉 砂糖	
		フルーツカクテル			パイナップル みかん 黄桃 りんご 洋ナシ		
PM	おやつ	クロワッサン 牛乳		飲:牛乳		クロワッサン	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
20	水	じゃこ天	ごはん	白身すりみ じゃこ 卵		小麦粉 油	今月の郷土料理 「愛媛県」
		いもたき		鶏肉	人参 こんにゃく 椎茸 いんげん	里芋 砂糖 油	
		青菜ともやしの味噌汁		味噌 煮干し	もやし 小松菜 えのき		
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ト蒸しパン 牛乳		飲:牛乳 甘納豆		蒸しパンミックス ノンエッグマヨネーズ	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
21	木	鯖の味噌煮	ごはん	鯖 味噌	生姜		SDGsメニュー
		納豆と緑黄色野菜の胡麻和え		納豆	ピーマン 小松菜 人参	ごま	
		丸ごと野菜の具沢山汁		味噌 煮干し	南瓜 人参 大根 ごぼう ねぎ		
		果物(山梨県産桃)			黄桃缶		
PM	おやつ	トロッククッキー 牛乳		飲:牛乳		小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 コーンフレーク	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
22	金	セルフうさぎご飯	ごはん	黒豆	人参 赤ピーマン	米	Book de Lunch 「うさぎとかめ」
		カメさんバーグ		豚肉 鶏肉 ウインナー 豆乳	玉葱	油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	
		カリプロサラダ		ツナ	カリフラワー フロccoli	ノンエッグマヨネーズ	
		豆腐と油揚げの味噌汁		豆腐 油揚げ 味噌 煮干し	ねぎ 生姜		
PM	おやつ	果物(バナナ)			バナナ		
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
25	月	回鍋肉	ごはん	豚肉 味噌	キャベツ もやし 人参	片栗粉 油 砂糖 ごま油	回鍋肉は、もと もとは蒜苗が使 われていたが、日本へ伝 わる際にはキャ ベツに代わりま した。
		揚げ野菜の磯和え		青のり	南瓜 れんこん	さつま芋 油	
		もずくスープ		もずく 豆腐	小松菜 人参 もやし ねぎ 生姜	ごま	
		果物(パイナップル)			パイナップル		
PM	おやつ	トボンおこし 牛乳		飲:牛乳 じゃこ		ボン菓子 マシュマロ パター	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
26	火	焼きそばパン	パン	豚肉 青のり	キャベツ 玉葱 人参	コッパパン 中華蒸麺 油	焼きそばとコッ パパンを同時に 販売していたと ころ、客に「面 倒だからはさん で」と言われ 作ったものが ヒットしまし た。
		胡瓜とささみの中華サラダ		鶏肉	胡瓜 白菜	ごま油 ごま 砂糖	
		ワンタンスープ		豚肉 なんと	椎茸 人参 白菜 もやし 生姜 にんにく	油 ワンタン ごま油	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	トツナそばろおにぎり 牛乳		飲:牛乳 ツナ		玉葱 人参 グリンピース にんにく 生姜	
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
27	水	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	お誕生日会
		鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉		砂糖 マーマレード 片栗粉	
		肉じゃが		豚肉	人参 玉葱 白滝 いんげん	じゃが芋 砂糖 油	
		お祝いすまし汁		わかめ なんと 鰹節	ほうれん草 椎茸 ねぎ		
PM	おやつ	ト誕生日ケーキ 牛乳		飲:牛乳 生クリーム	シャインマスカット	お米deバナナケーキ	
AM	おやつ	せんべい 麦茶					
28	木	ハヤシライス	ごはん	豚肉	人参 しめじ 玉葱 トマト にんにく	米 じゃが芋 ルー	年少、年中 遠足
		フレンチサラダ		ツナ	キャベツ 胡瓜 人参 大根	砂糖 オリーブ油 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		
		ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
AM	おやつ	クッキー 牛乳		牛乳		クッキー	
29	金	栗ご飯	ごはん	昆布		米 もち米 栗	十五夜メニュー
		鯖の利休焼き		鯖		片栗粉 ごま	
		マカロニサラダ		ハム	胡瓜 人参	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
		秋味けんちん汁		油揚げ 鰹節	エリンギ しめじ えのき 南瓜 ねぎ	ごま油	
PM	おやつ	十五夜デザート				ゼリー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
30	土	ポテトとお米のささみかつ	ごはん	ポテトとお米のささみかつ		油	
		焼き餃子			餃子		
		野菜炒め			キャベツ もやし 人参	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	

☺ 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。）