

令和5年度 9月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 金	麦ごはん 鮭の塩焼き おからの煮付け みそ汁(さといも) 果物(オレンジ)	米、さといも、押麦、なたね油、三温糖、さつまいも	牛乳、さけ、おから、鶏肉、みそ、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、国産干しいたけ、カットわかめ	どうぶつヨーチ 牛乳 未：星のおせんべい
04 月	ごはん 宿儺かぼちゃのそぼろあんかけ もやしのごま和え みそ汁(あおさ) 果物(梨)	米、三温糖、片栗粉、白いりごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ	宿儺かぼちゃ、梨、もやし、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、あおさ	塩せんべい 牛乳
05 火	梅干しごはん 白身魚のマヨネーズ焼き ささげの煮しめ 豚汁	米、マヨドレ、つきごん、三温糖	牛乳、ほき、豚肉、みそ	にんじん、ささげ、だいこん、ねぎ、ごぼう、梅干し	フルーチェ
06 水	ターメリックライス ドライカレー ブロッコリーとりんごのサラダ コンソメスープ 飛騨ヨーグルト	米、さつまいも、三温糖、油、なたね油	牛乳、ヨーグルト、あいびき肉、無糖ヨーグルト、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、カットマト缶、りんご、にんじん、ピーマン、コーン、トマトピューレ、干しぶどう	お菓子 牛乳
07 木	ごはん 鮭のレモン焼き ほうれん草とコーンのサラダ さつまい	米、さつまいも、マヨドレ、サラダ・スパゲティ	牛乳、さけ、みそ、油揚げ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン、レモン果汁、ミカンゼリー	いちごシャーベット 未：国産ミカンゼリー
08 金	ごはん 豆腐の野菜あんかけ たたききゅうり みそ汁(わかめ) 果物(りんご)	米、じゃがいも、押麦、油、白いりごま、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、国産揚げ出し豆腐、合わせみそ	きゅうり、りんご、たまねぎ、まいたけ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	ももゼリー
11 月	雑穀ごはん 大根と豚肉の煮物 ゆかり和え みそ汁(豆腐)	米、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ	手作り水ようかん
12 火	麦ごはん さかなの唐揚げ ほうれん草の納豆和え みそ汁(豆腐) 果物(梨)	米、片栗粉、押麦、ごま油	牛乳、ほき、木綿豆腐、挽きわり飛騨納豆、みそ	梨、ほうれん草、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	きなこ棒 牛乳 未：はと麦おこし
13 水	みそラーメン 大学芋 果物(オレンジ)	中華麺、さつまいも、米菓子、コーンフレーク、無塩バター、黒砂糖、三温糖、油、黒いりごま	牛乳、豚肉、みそ	オレンジ、もやし、キャベツ、コーン、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	手作り米ほんパー 牛乳
14 木	ごはん 飛騨牛とごぼうの炒め煮 きゅうりの酢のもの、みそ汁	米、三温糖、なたね油	牛乳、飛騨牛、みそ、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、ごぼう、かぼちゃ、こまつな、しめじ、カットわかめ	ねじりんぼ 牛乳
15 金	ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 コールスローサラダ すくな南瓜のスープ 果物(梨)	ロールパン、片栗粉、なたね油、三温糖、油	牛、鶏肉、牛乳、生クリーム	梨、すくな南瓜ペースト、キャベツ、たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、コーン	おさつチップ 牛乳
19 火	中華飯 蒸しシュウマイ 春雨スープ 果物(りんご)	米、はるさめ、ごま油、片栗粉	飲むヨーグルト、無添加国産ポークシュウマイ、豚肉	りんご、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、たけのこ、ねぎ、しょうが、カットわかめ	みたらし団子 牛乳 未：いちごスティックケーキ