

令和4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 木	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き ポテトサラダ みそ汁（白菜）	米、じゃがいも、マヨドレ	鶏肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	みかん缶、黄桃、バナナ、きゅうり、はくさい、パイン缶、国産ぶどうゼリー、にんじん、しいたけ、にんにく	フルーツポンチ
02 金	麦ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮つけ みそ汁（さといも）	米、さといも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さけ、みそ、油揚げ	たまねぎ、国産長ひじき、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	お菓子 牛乳
05 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
06 火	梅干しごはん 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツのお浸し 豚汁	米、マヨドレ、つきごん、三温糖、じゃがいも	牛乳、ほき、豚肉、みそ	にんじん、キャベツ、だいこん、ねぎ、ごぼう、うめ干し、国産和梨ゼリー	苺フルーチェ
07 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、ヨーグルト、○食べる煮干し、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、カットマト、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
08 木	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）	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	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	いちごシャーベット 未：フルーツゼリー
09 金	ごはん 鶏の照り焼き ひじきと小松菜のサラダ お月見汁（美女もち）	米、美女もち、マヨドレ、さといも、三温糖、白いりごま	牛乳、鶏肉、ツナ油漬、油揚げ	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、コーン、国産干しいたけ、国産米ひじき	お月見大福 牛乳 未：十五夜ゼリー
お月見メニュー					
12 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	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、まいたけ、カットわかめ	手作り水ようかん
13 火	ごはん 鮭のレモン焼き ほうれん草とコーンのサラダ さつま汁	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、だいこん、ねぎ、コーン、レモン果汁	きなこ棒 牛乳 未：はと麦おこし
14 水	みそラーメン 大学芋 果物（オレンジ）	中華麺、さつまいも、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	お菓子 牛乳
15 木	麦ごはん サバの塩焼き 切干大根の煮付け みそ汁（こまつな）	米、米菓子、コーンフレーク、無塩バター、三温糖、なたね油	牛乳、さば、木綿豆腐、油揚げ、みそ	にんじん、国産切干だいこん、こまつな、えのきたけ	手作り米ぼんバー 牛乳
16 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、油、三温糖	牛乳、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