池坊保育園
2022年9月給食予定献立表

アレルギー表示　　■小麦　＊そば　●卵　▲乳　◆落花生　☆えび　◎かに

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				午前おやつ		午後おやつ	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他				
1	木	**ごはん** **豚肉と秋野菜のオイスターソース炒め** **蒸さつま芋** **中華スープ** **フルーツ（オレンジ）**	豚肉 豆腐	ごぼう・しめじ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 白菜・コーン オレンジ	米(国産) 油・砂糖・調合ごま油・でん粉 さつま芋	■オイスターソース・■醤油 中華だし・■醤油・塩	ソフトせんべい 牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳	かぼちゃとレーズンのマフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 油・かぼちゃ・レーズン ▲牛乳
2	金	**ごはん** **白身魚のごま天ぷら** **ほうれん草のおかか和え** **高野豆腐の卵とじ** **味噌汁**	白身魚 かつお節 凍り豆腐・●卵 味噌	ほうれん草・白菜・人参 玉ねぎ・人参・干しいたけ 緑豆もやし・わかめ・青ねぎ	米(国産) ■小麦粉・黒ごま・白ごま・油 砂糖 砂糖	塩 だし・■醤油 ■醤油・だし だし	型抜きチーズ お茶	▲チーズ 麦茶	エースコインビスケット 牛乳	■/▲エースコイン ▲牛乳
3	土	**ツナチャーハン** **胡麻かぼちゃ** **味噌汁**	ツナフレーク 味噌	玉ねぎ・人参・コーン・グリンピース かぼちゃ 大根・青ねぎ	調合ごま油・米(国産) 砂糖・白ごま ■おつゆ麩	中華だし・塩・■醤油 塩・■醤油 だし	ラムネ 牛乳	こどものラムネ ▲牛乳	せんべい（ぽたぽた焼） 牛乳	■ぽたぽた焼き ▲牛乳
5	月	**わかめごはん** **オープンオムレツ** **フライドポテト** **ビーンズサラダ** **スープ**	●卵・▲牛乳・鶏豚ひき肉 大豆 **遠足（ひまわり）**	わかめご飯の素 玉ねぎ・ピーマン 人参・コーン・グリンピース トマト・玉ねぎ・えのきたけ・パセリ	米(国産) ▲バター ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・トマトケチャップ ■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	せんべい（白い風船） お茶	▲白い風船ミルククリーム 麦茶	フルーツ寒天 牛乳	寒天・砂糖・黄桃(缶詰) パイン（缶詰）・みかん(缶詰) ▲牛乳
6	火	**麦入りごはん** **アジの竜田揚げ** **厚揚げの煮物** **切干大根のおかかマヨ和え** **味噌汁**	あじ 生揚げ かつお節 味噌	しょうが ごぼう・人参・さやえんどう 切干大根・人参・チンゲン菜 玉ねぎ・しめじ・青ねぎ	米(国産)・押麦 でん粉・油 砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・料理酒 だし・■醤油・本みりん ■醤油 だし	マカロニきなこ 牛乳	■マカロニ・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳	おにぎりせんべい 牛乳	■/●おにぎりせんべい ▲牛乳
7	水	**ごはん** **ハオユー豆腐** **かぼちゃとひじきの和え物** **中華スープ** **ーロゼリー**	豆腐・豚肉 **お楽しみ保育週間（9/5～9）**	白菜・人参・しめじ・小松菜 かぼちゃ・ほうれん草・人参・ひじき 玉ねぎ・人参・にら	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖 ーロゼリー	■オイスターソース・■醤油・中華だし だし・■醤油 中華だし・■醤油・塩	ビスケット（シガーフライ） 牛乳	■/▲シガーフライ ▲牛乳	お麩ラスク（きなこ） 牛乳	■おつゆ麩・▲マーガリン きな粉・砂糖 ▲牛乳
8	木	**麦入りごはん** **チキンチャップ** **ゆでブロッコリー** **ごぼうサラダ** **スープ**	鶏肉 ウインナー	ブロッコリー ごぼう・人参・きゅうり・コーン ほうれん草・人参	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用）・白ごま	塩・トマトケチャップ・ウスターソース **■チキンコンソメ** ■醤油 ■チキンコンソメ	フルーツ（バナナ） 牛乳	バナナ ▲牛乳	ポテトギョーザ お茶	■ぎょうざの皮・じゃが芋・ほうれん草・人参 マヨネーズタイプ(卵不使用）・カレーパウダー・油 麦茶
9	金	**さつま芋ごはん** **白身魚の西京焼** **もやしとわかめの和え物** **すまし汁** **お月見ゼリー**	白身魚・白みそ **お月見メニュー**	緑豆もやし・わかめ・人参 玉ねぎ・人参・青ねぎ	米(国産)・さつま芋 砂糖・油 砂糖 お月見ゼリー	■醤油・料理酒・塩 本みりん だし・■醤油 だし・■醤油・塩	クラッカー 牛乳	■クラッカー ▲牛乳	きなこくずもち（乳児） お月見だんご（幼児） お茶	でん粉・砂糖・きな粉 豆腐・白玉粉 砂糖・きな粉 麦茶
10	土	**野菜たっぷり醤油ラーメン** **豆腐シューマイ** **フルーツ（バナナ）**	豚肉 ■豆腐しゅうまい	キャベツ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参 バナナ	油・■ラーメン	塩・■減塩醤油ラーメンスープ	せんべい（星たべよ） 牛乳	■星型せんべい ▲牛乳	ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
12	月	**ごはん** **煮込みハンバーグ** **スパゲティソテー** **ブロッコリーのサラダ** **ヨーグルト**	■/▲ハンバーグ ▲ヨーグルト	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・赤パプリカ	米(国産) 油・砂糖 ■スパゲティ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	トマトケチャップ・とんかつソース ■チキンコンソメ	たべるいりこ お茶	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん 麦茶	いちごジャムクラッカー たべるいりこ（幼児） 牛乳	■クラッカー・いちごジャム いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ▲牛乳
13	火	**麦入りごはん** **白身魚の照焼** **かぼちゃの煮物** **オクラと納豆のネバネバ和え** **かき玉味噌汁**	白身魚 納豆 ●卵・味噌	かぼちゃ オクラ・人参・白菜 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油・料理酒 ■醤油 だし	コーンフレーク 牛乳	▲コーンフレーク ▲牛乳	ホットケーキメープルシロップ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲牛乳・メープルシロップ ▲牛乳
14	水	**ごはん** **麻婆豆腐** **ひじきと切干大根のナムル** **蒸じゃが芋** **フルーツ（パイン缶）**	豆腐・鶏豚ひき肉・大豆たんぱく・赤だしみそ	玉ねぎ・ニラ・にんにく・しょうが ひじき・切干大根・人参・小松菜・しめじ パイン（缶詰）	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油 じゃが芋	中華だし・■醤油 ■醤油・塩	型抜きチーズ お茶	▲チーズ 麦茶	やわらかおかき（のり塩） 牛乳	やわらかおかき（のり塩味） ▲牛乳
15	木	**ごはん** **鶏肉の磯辺揚げ** **ほうれん草のごま和え** **蒸さつま芋** **味噌汁**	鶏肉 油揚げ・味噌	あおさのり ほうれん草・キャベツ・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) ■小麦粉・油 白ごま・砂糖 さつま芋	■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし	ソフトせんべい お茶	■ソフトせんべい 麦茶	エースコインビスケット 牛乳	■/▲エースコイン ▲牛乳
16	金	**麦入りごはん** **サバの煮付** **白菜のゆかり和え** **味噌汁** **フルーツ（黄桃）**	さば 凍り豆腐・味噌	しょうが 白菜・きゅうり・人参 玉ねぎ・しめじ 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦 砂糖	だし・本みりん・■醤油 だし・ゆかり だし	せんべい（白い風船） 牛乳	▲白い風船ミルククリーム ▲牛乳	お好み焼 牛乳	■小麦粉・●卵・豚肉・キャベツ・人参 だし・油・■お好み焼きソース・あおさのり・かつお節 ▲牛乳
17	土	**焼そば** **じゃが芋の煮物** **すまし汁** **フルーツ（オレンジ）**	豚肉 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参 人参 大根・わかめ オレンジ	■ラーメン・油 じゃが芋・砂糖	塩・■お好み焼きソース だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	ラムネ 牛乳	こどものラムネ ▲牛乳	せんべい（ぽたぽた焼） 牛乳	■ぽたぽた焼き ▲牛乳
19	月									
20	火	**ごはん** **肉豆腐** **春雨の酢の物** **すまし汁** **フルーツ（バナナ）**	豚肉・豆腐 ツナフレーク **お芋ほり**	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・グリンピース わかめ・コーン・赤パプリカ 玉ねぎ・人参・みつば バナナ	米(国産) ■おつゆ麩・砂糖 緑豆春雨・砂糖	だし・料理酒・■醤油・本みりん だし・酢・■醤油 だし・■醤油・塩	ウエハース 牛乳	■/▲マンナウエハース ▲牛乳	やわらかおかき（のり塩） 牛乳	やわらかおかき（のり塩味） ▲牛乳
21	水	**ごはん** **豚肉の甘辛生姜炒め** **ミニポテト** **花野菜サラダ** **すまし汁**	豚肉	玉ねぎ・人参・れんこん・グリンピース・しょうが カリフラワー・ブロッコリー・白菜・人参・コーン しめじ・みつば	米(国産) つきこんにゃく・油・砂糖 ミニポテト・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ■おつゆ麩	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油 だし・■醤油・塩	フルーツ（オレンジ） 牛乳	オレンジ ▲牛乳	マスカットゼリー 牛乳	マスカットゼリー ▲牛乳
22	木	**麦入りごはん** **鶏肉のカレー風味焼** **元気っ子サラダ** **スープ** **ーロゼリー**	鶏肉 ▲チーズ・しらす・かつお節	キャベツ・小松菜・人参 玉ねぎ・ブロッコリー	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・砂糖 白ごま・油・砂糖 じゃが芋 ーロゼリー	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ・■チキンコンソメ 酢・■醤油 ■チキンコンソメ	ビスケット（シガーフライ） お茶	■/▲シガーフライ 麦茶	コーンフレーククッキー 牛乳	■小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー・砂糖 ▲牛乳・油・▲コーンフレーク ▲牛乳
23	金									
24	土	**豚　丼** **春雨サラダ** **味噌汁** **フルーツ（オレンジ）**	豚肉 豆腐・味噌	玉ねぎ・人参・青ねぎ 人参・ほうれん草・コーン 大根・わかめ オレンジ	砂糖・米(国産) 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・■醤油・本みりん ■醤油 だし	せんべい（星たべよ） 牛乳	■星型せんべい ▲牛乳	クラッカー 牛乳	■クラッカー ▲牛乳
26	月	**ビーンズカレー** **ひじきサラダ** **ゆでブロッコリー** **野菜チップス** **フルーツ（オレンジ）**	鶏ひき肉・大豆 **お芋ほり**	玉ねぎ・人参 ひじき・人参・コーン・きゅうり ブロッコリー かぼちゃ・ごぼう オレンジ	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用) 油	■カレーフレーク ■醤油 ■チキンコンソメ	せんべい（白い風船） お茶	▲白い風船ミルククリーム 麦茶	ぶどうサワーかん 牛乳	寒天・▲カルピス ぶどうジュース ▲牛乳
27	火	**麦入りごはん** **白身魚のお好み焼風** **キャベツのサラダ** **高野豆腐の唐揚げ** **味噌汁**	白身魚・かつお節 凍り豆腐 味噌	あおさのり キャベツ・ほうれん草・人参 かぼちゃ・大根・青ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・■小麦粉・でん粉・油	塩・■お好み焼きソース ■醤油・料理酒 だし	コーンフレーク 牛乳	▲コーンフレーク ▲牛乳	ごまごま蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 白ごま・黒ごま ▲牛乳
28	水	**麦入りごはん** **鶏肉の唐揚げ** **マカロニサラダ** **具だくさん味噌汁** **フルーツ（梨）**	**お誕生会**	しょうが コーン・きゅうり・赤パプリカ ごぼう・大根・人参・わかめ 梨	米(国産)・押麦 ■小麦粉・でん粉・油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・料理酒 塩 だし	ウエハース 牛乳	■/▲マンナウエハース ▲牛乳	お誕生ケーキ カルピス	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・バナナ ▲カルピス
29	木	**麦入りごはん** **サバの塩焼** **大根の煮物** **小松菜の彩り和え** **味噌汁**	さば ■/●錦糸卵 味噌	大根・人参 小松菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖 砂糖 じゃが芋	塩 だし・■醤油・料理酒 ■醤油・だし だし	ソフトせんべい お茶	■ソフトせんべい 麦茶	豆腐のふんわりクッキー 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐 ▲牛乳
30	金	**ごはん** **ポークカルビソテー** **春雨の中華サラダ** **中華風スープ** **ーロゼリー**	豚肉・■鶏レバー煮込み 豆腐	玉ねぎ・キャベツ・赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマン きゅうり・コーン・人参 人参・小松菜	米(国産) 油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 ーロゼリー	■焼肉のたれ 酢・■醤油 中華だし・■醤油・塩	クラッカー 牛乳	■クラッカー ▲牛乳	スイートポテト 牛乳	さつま芋・▲牛乳・▲バター 砂糖・黒ごま ▲牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

池坊保育園　・　一冨士フードサービス（株）