

# 献立表



・日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は涼しさを感じられるようになりました。秋は「食欲の秋」とも言われるように、食べ物が美味しい季節です。旬の食材を美味しく味わい、子どもたちが給食の時間を楽しんでくれたら嬉しく思います。



2021年9月

※献立レシピはいつでも差し上げられますのでお声掛けください。 太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児				10時おやつ	3時おやつ (離乳食材)	行事
			中期	後期	完了			
01 水	御飯(雑穀入り) 鶏肉と厚揚げの煮物 青菜のゴマ味噌和え 清汁(えのき・ねぎ)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、玉葱 小松菜、さつまい 野菜スープ	米 鶏肉、チンゲン菜 人参、小松菜 葱、麩	米 鶏肉、チンゲン菜 人参、小松菜 葱、えのき	茹大根	乾パンクッキー (ホットケーキ粉 豆乳、きな粉)	防災の日
02 木	御飯 チンジャオロース こんにゃくの甘辛炒め 中華コーンスープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、玉葱 キャベツ、じゃが芋 野菜スープ	米 豚肉、玉葱、もやし 人参、大根 玉葱、あさつき	米 豚肉、玉葱、もやし 人参、れんこん 玉葱、あさつき	蒸しじゃが芋	冷汁そうめん (そうめん)	
03 金	ロールパン 照り焼きハンバーグ オニオンフライ 野菜スープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	食パン 玉葱、キャベツ 小松菜、じゃが芋 野菜スープ	食パン 豚肉、玉葱、レタス 玉葱、人参 キャベツ、じゃが芋	食パン 豚肉、玉葱、レタス 玉葱、人参 キャベツ、じゃが芋	牛乳	青菜とじゃこの おにぎり (米、小松菜 じゃこ)	
04 土	サラダうどん オレンジ 麦茶	主食 主菜 副菜	うどん、キャベツ、人参 南瓜	うどん、キャベツ、人参 オレンジ	うどん、キャベツ、人参 オレンジ			
06 月	御飯(雑穀入り) 鮭のオーロラソース まっろくろすけサラダ コンソメスープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 鮭、玉葱 人参、南瓜 野菜スープ	米 鮭、玉葱、レタス 人参、胡瓜 キャベツ、人参	米 鮭、玉葱、レタス 人参、胡瓜 キャベツ、人参	きゅうり漬け	レーズン入り 蒸しパン (ホットケーキ粉 豆乳、レーズン)	
07 火	冷やし中華 のり塩粉ふき芋 飲むヨーグルト、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	そうめん、人参、玉葱 じゃが芋	そうめん、人参、玉葱 じゃが芋 ヨーグルト、南瓜	そうめん、人参、玉葱 じゃが芋 ヨーグルト、南瓜	茹人参	わかめおにぎり (米、鰹節)	
08 水	御飯 焼きビーフン 揚げ出し豆腐風 味噌汁(玉葱・人参)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、キャベツ 玉葱、さつまい 野菜スープ	米 豚肉、もやし、キャベツ 大根、人参 玉葱、人参	米 豚肉、もやし、キャベツ 大根、人参 玉葱、人参	ブルーベリー	フルーツ白玉 (じゃが芋)	体操教室
09 木	御飯 鶏の葱塩焼き 切干サラダ 味噌汁(わかめ・ふ)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 レタス、人参 大根、じゃが芋 野菜スープ	米 鶏肉、葱、あさつき 胡瓜、人参 玉葱、麩	米 鶏肉、葱、あさつき 胡瓜、人参 わかめ、麩	豆乳	フルーツ白玉 (みかん)	
10 金	麦御飯 キーマカレー 洋風サラダ バナナ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、人参 キャベツ、じゃが芋 野菜スープ	米 豚肉、玉葱、じゃが芋 人参、胡瓜 バナナ	米 豚肉、玉葱、じゃが芋 人参、胡瓜 バナナ	茹大根	カルシウム せんべい (ホットケーキ粉 豆乳、チーズ)	
11 土	焼きそば キウイフルーツ 麦茶	主食 主菜	そうめん、じゃが芋、キャベツ 南瓜	そうめん、豚肉、じゃが芋、キャベツ キウイフルーツ	そうめん、豚肉、じゃが芋、キャベツ キウイフルーツ			
13 月	麦御飯 白身魚の南蛮揚げ キャベツのナムル風サラダ ニラ玉スープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 タラ、玉葱 キャベツ、さつまい 野菜スープ	米 タラ、玉葱、なす 人参、キャベツ 大根、麩	米 タラ、玉葱、なす 人参、キャベツ 大根、麩	茹大根	フルーツ ヨーグルト (ヨーグルト バナナ)	
14 火	御飯(雑穀入り) 肉豆腐 刻み昆布煮 味噌汁(南瓜・玉葱)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 豆腐、人参 玉葱、南瓜 野菜スープ	米 豚肉、豆腐、葱 人参、大根 南瓜、玉葱	米 豚肉、豆腐、葱 人参、大根 南瓜、玉葱	蒸しじゃが芋	マドレーヌ (ホットケーキ粉 豆乳)	
15 水	食パン 鶏のカレーマヨ焼き かみかみ和え 野菜スープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	食パン 人参、玉葱 レタス、じゃが芋 野菜スープ	食パン 鶏肉、玉葱 胡瓜、人参 じゃが芋、人参、玉葱	食パン 鶏肉、玉葱 胡瓜、人参 じゃが芋、人参、玉葱	ブルーベリー	そぼろおにぎり (米、豚肉、葱)	音楽指導
16 木	御飯 いり鶏 五目納豆 味噌汁(わかめ・じゃが芋)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、小松菜 玉葱、じゃが芋 野菜スープ	米 鶏肉、玉葱、小松菜 人参、胡瓜、納豆 じゃが芋、麩	米 鶏肉、玉葱、小松菜 人参、胡瓜、納豆 じゃが芋、ワカメ	ベビーチーズ	焼きスパゲッティ (スパゲッティ キャベツ、豚肉)	避難訓練
17 金	ソースカツ丼 きゅうりとふの酢の物 味噌汁(えのき・玉葱)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 キャベツ、玉葱 人参、南瓜 野菜スープ	米 豚肉、キャベツ 胡瓜、人参 玉葱、麩	米 豚肉、キャベツ 胡瓜、人参 玉葱、えのき	豆乳	もちもちチーズパン (ホットケーキ粉 豆乳)	
18 土	スパゲッティ・ミートソース 巨峰 麦茶	主食 主菜	スパゲッティ、玉葱、人参 南瓜	スパゲッティ、豚肉、玉葱、人参 巨峰	スパゲッティ、豚肉、玉葱、人参 巨峰			
21 火	御飯(雑穀入り) さんまの蒲焼 小松菜ともやしの和え物 けんちん汁、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 小松菜、人参 大根、さつまい 野菜スープ	米 鮭、葱 人参、小松菜 豆腐、大根	米 鮭、葱 人参、小松菜 豆腐、大根	牛乳 (ストレート)	お月見団子 (じゃが芋)	十五夜
22 水	麦御飯 豚肉のもみじ焼き ごぼうときゅうりのサラダ 味噌汁(わかめ・油揚げ)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、人参 キャベツ、じゃが芋 野菜スープ	米 豚肉、玉葱、キャベツ 胡瓜、人参 大根、麩	米 豚肉、玉葱、キャベツ 胡瓜、人参 大根、麩	茹大根	ヨーグルトムース (ヨーグルト 南瓜)	
24 金	たぬきうどん ジャーマンポテト オレンジ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	うどん、小松菜、玉葱 じゃが芋	うどん、小松菜、玉葱 じゃが芋 オレンジ	うどん、小松菜、玉葱 じゃが芋 オレンジ	豆乳	おはぎ (米、おかか)	
25 土	味噌ラーメン バナナ 麦茶	主食 主菜	そうめん、玉葱、キャベツ、人参 南瓜	そうめん、豚肉、玉葱、キャベツ、人参 バナナ	そうめん、豚肉、玉葱、キャベツ、人参 バナナ			
27 月	御飯 鮭のゆうあん焼 ひじき煮 味噌汁(青さのり・なめこ)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 鮭、玉葱 大根、さつまい 野菜スープ	米 鮭、玉葱、レタス 人参、大根 葱、麩	米 鮭、玉葱、レタス 人参、大根 なめこ、あおさ	茹大根	チヂミ風 (小麦粉、葱 豚肉)	
28 火	コッペパン ミートグラタン フレンチサラダ かぶのスープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	食パン 玉葱、人参 かぶ、じゃが芋 野菜スープ	食パン 豚肉、玉葱、じゃが芋 人参、胡瓜 かぶ、かぶ葉	食パン 豚肉、玉葱、じゃが芋 人参、胡瓜 かぶ、かぶ葉	ブルーベリー	舞茸昆布 おにぎり (米、人参)	
29 水	麦御飯 肉の味噌焼き ちくわといんげんのカレー和え 清汁(豆腐・ねぎ)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 豆腐、玉葱 キャベツ、じゃが芋 野菜スープ	米 豚肉、キャベツ いんげん、じゃが芋 葱、豆腐	米 豚肉、キャベツ いんげん、じゃが芋 葱、豆腐	茹人参	手作りおこし (米はぜ)	
30 木	御飯(雑穀入り) 花しゅうまい 中華スパゲッティサラダ わかめスープ、梨、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、人参 キャベツ、南瓜 野菜スープ	米 豚肉、玉葱 人参、胡瓜、梨 葱、麩	米 豚肉、玉葱 人参、胡瓜、梨 葱、ワカメ	豆乳	チョコバナナ ケーキ (ホットケーキ粉 バナナ)	誕生会

※献立は都合により変更することがあります。