

献立表



少しずつ秋の気配を感じますが、まだまだ暑い日が続きますね。暑いとどうしても冷たいものを好んだり、冷房の効いた部屋で過ごすことが多かった8月だったと思いますが、この時期は夏の疲れが出やすく体調も崩しやすいので食事・睡眠・休養をとって規則正しい生活リズムを心掛けていきましょう。



2022年09月

※献立レシビ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					10時おやつ 後期・完了	3時おやつ 後期・完了 (離乳食材)	行事
			中期	後期	完了			
01 木	御飯(雑穀入り) いり鶏 きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え 味噌汁(ほうれん草・玉葱)	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、ほうれん草 玉葱、じゃが芋 野菜スープ	米 鶏肉、じゃが芋 胡瓜、人参 ほうれん草、玉葱	米 鶏肉、ごぼう、椎茸 胡瓜、人参 ほうれん草、玉葱	茹大根	チーズじゃがまる 麦茶 じゃが芋	
02 金	御飯 肉だんご コーンサラダ ニラ玉スープ	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、人参 豆腐、レタス 野菜スープ	米 豚肉、玉葱、ピーマン 人参、胡瓜 にら、麩	米 豚肉、玉葱、ピーマン 人参、胡瓜 にら、麩	牛乳	フルーツ白玉 麦茶 みかん、パイン、もも	
03 土	和えご飯 野菜スープ 麦茶	主食 主菜 汁	米 ねぎ、人参、玉葱 野菜スープ	米 ねぎ、豚肉 玉葱、人参	米 ねぎ、豚肉 玉葱、人参			
05 月	御飯 鮭のレモン焼き 切干サラダ 野菜スープ	主食 主菜 副菜 汁	米 鮭、葱 人参、玉葱 野菜スープ	米 鮭、葱、レタス 胡瓜、春雨 人参、玉葱	米 鮭、葱、レタス 胡瓜、春雨 人参、玉葱	ブルー	焼きそば 麦茶 米、キャベツ、もやし	諸日納入日
06 火	麦御飯 春巻き チョレギサラダ 中華卵スープ	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、玉葱 さつま芋、大根 野菜スープ	米 豚肉、春雨、ニラ 胡瓜、レタス あさつき、麩	米 豚肉、春雨、ニラ、たけのこ 胡瓜、レタス あさつき、麩	茹人参	バナナコッタ 麦茶 豆乳、セラチン	
07 水	御飯 豆腐のうま煮 かにかまサラダ 味噌汁(わかめ・ねぎ)	主食 主菜 副菜 汁	米 豆腐、人参 ねぎ、玉葱 野菜スープ	米 豆腐、豚肉 人参、胡瓜 ねぎ、麩	米 豆腐、豚肉、しめじ 人参、胡瓜 ねぎ、麩	牛乳	カルシウムせんべい 麦茶 あさつき、じゃが芋	
08 木	ロールパン タンドリーチキン ポテトサラダ オニオンスープ	主食 主菜 副菜 汁	食パン 玉葱、じゃが芋 人参、トマト 野菜スープ	食パン 鶏肉、玉葱、じゃが芋 人参、胡瓜 玉葱、麩	食パン 鶏肉、玉葱、じゃが芋 人参、胡瓜 玉葱、麩	ベビーチーズ	冷やし汁 麦茶 米、もやし、トマト、胡瓜	
09 金	御飯(雑穀入り) 鮭のマヨ味噌焼き 青菜とひじきの胡麻和え けんちん汁	主食 主菜 副菜 汁	米 ほうれん草、人参 豆腐、大根 野菜スープ	米 鮭、ほうれん草 人参、大根 豆腐、里芋、葱	米 鮭、ほうれん草 人参、大根 豆腐、里芋、葱、ごぼう	豆乳	お月見団子 麦茶 じゃが芋	
10 土	サラダうどん りんご 麦茶	主食 副菜	うどん、レタス、胡瓜 りんご	うどん、レタス、胡瓜、豚肉 りんご	うどん、レタス、胡瓜、豚肉 りんご			十五夜
12 月	御飯(雑穀入り) 鱈の青のり焼き 五目豆煮 味噌汁(えのき・玉葱)	主食 主菜 副菜 汁	米 大根、人参 大豆、玉葱 野菜スープ	米 鮭、大豆 人参、じゃが芋 玉葱、麩	米 鮭、大豆、ごぼう 人参、じゃが芋 玉葱、えのき	茹大根	ミートパイ 牛乳 豚肉、玉葱、人参、米	
13 火	麦御飯 ユウリンチー 中華サラダ 豆腐とねぎのスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 じゃが芋、葱 豆腐、人参 野菜スープ	米 鶏肉、葱、レタス 春雨、胡瓜、もやし 豆腐、葱	米 鶏肉、葱、レタス 春雨、胡瓜、もやし 豆腐、葱	蒸しじゃがいも	フルーチェ 麦茶 さつま芋	
14 水	御飯 塩じゃが キャベツの千草漬け 味噌汁(あおさのり・なめこ)	主食 主菜 副菜 汁	米 じゃが芋、玉葱 人参、キャベツ 野菜スープ	米 豚肉、じゃが芋、玉葱 人参、胡瓜 キャベツ、麩	米 豚肉、じゃが芋、玉葱 人参、胡瓜 なめこ、あおさ	ブルー	チヂミ風 麦茶 小麦粉、ニラ、豚肉、葱	音楽指導
15 木	冷やし中華 ちくわ磯辺揚げ バナナ	主食 副菜 果物	そうめん 胡瓜、人参、大根 バナナ	そうめん 胡瓜、人参、大根 バナナ	そうめん 胡瓜、人参、大根 バナナ	豆乳	ひじきおにぎり 麦茶 米、ひじき、鶏肉	
16 金	御飯 豆腐つくね 五目納豆 味噌汁(キャベツ・玉葱)	主食 主菜 副菜 汁	米 豆腐、キャベツ 人参、小松菜 野菜スープ	米 鶏肉、豆腐、葱 納豆、胡瓜、人参 キャベツ、玉葱	米 鶏肉、豆腐、葱、れんこん 納豆、胡瓜、人参 キャベツ、玉葱	牛乳	手作りパン 麦茶 ホットケーキ粉、豆乳	
17 土	ナポリタン 野菜スープ 麦茶	主食 汁	スパゲッティ、玉葱、人参 野菜スープ	スパゲッティ、豚肉、人参、玉葱 玉葱、人参、コーン	スパゲッティ、豚肉、人参、玉葱 玉葱、人参、コーン			
20 火	御飯(雑穀入り) 鶏肉と南瓜のカレー炒め 青菜のサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、南瓜 小松菜、大根 野菜スープ	米 鶏肉、南瓜、玉葱 小松菜、胡瓜、人参 大根、麩	米 鶏肉、南瓜、玉葱 小松菜、胡瓜、人参 大根、麩	豆乳	フランクフルト 麦茶 さつま芋	
21 水	御飯 ぎょうざ もやしのサラダ 中華コーンスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 じゃが芋、キャベツ 玉葱、胡瓜 野菜スープ	米 豚肉、キャベツ、葱 胡瓜、もやし コーン、玉葱、あさつき	米 豚肉、キャベツ、葱 胡瓜、もやし コーン、玉葱、あさつき	蒸しじゃがいも	マドレーヌ 牛乳 ホットケーキ粉、豆乳	体操教室
22 木	麦御飯 ハヤシ フレンチスパサラダ ベビーチーズ	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、人参 大根、キャベツ 野菜スープ	米 豚肉、玉葱 人参、胡瓜、スパゲッティ チーズ	米 豚肉、玉葱 人参、胡瓜、スパゲッティ チーズ	茹大根	おはぎ 麦茶 あずき、米	避難訓練
24 土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	主食 汁	そうめん、キャベツ、もやし、じゃが芋 野菜スープ	そうめん、豚肉、じゃが芋、キャベツ 人参、玉葱	そうめん、豚肉、じゃが芋、キャベツ 人参、玉葱			
26 月	御飯 鮭のオーロラソース 厚揚げサラダ チンゲン菜のスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 鮭、レタス 人参、チンゲン菜 野菜スープ	米 鮭、レタス、玉葱 人参、胡瓜 チンゲン菜、人参	米 鮭、レタス、玉葱 人参、胡瓜 チンゲン菜、人参	茹大根	麩ラスク 牛乳 麩、青のり	
27 火	麦御飯 焼きビーフン じゃがバター ワンタンスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、もやし キャベツ、じゃが芋 野菜スープ	米 豚肉、もやし、葱、キャベツ じゃが芋、人参 ワンタンの皮、あさつき	米 豚肉、もやし、葱、キャベツ じゃが芋、人参 ワンタンの皮、あさつき	豆乳	手作りプリン 麦茶 豆乳、セラチン	
28 水	たぬきうどん 田舎きんぴら 飲むヨーグルト	主食 主菜 副菜 汁	うどん じゃが芋、小松菜 人参、葱 野菜スープ	うどん 小松菜、ねぎ 人参、葱 飲むヨーグルト	うどん 小松菜、ねぎ 人参、葱 飲むヨーグルト	蒸しじゃがいも	舞茸昆布おにぎり 麦茶 米、おかか	
29 木	御飯(雑穀入り) チキンカツ かみかみナムル、梨 味噌汁(豆腐・わかめ)	主食 主菜 副菜 汁	米 キャベツ、豆腐 人参、大根 野菜スープ	米 鶏肉、キャベツ もやし、胡瓜、梨 豆腐、わかめ	米 鶏肉、キャベツ もやし、胡瓜、梨 豆腐、わかめ	ブルー	バナナケーキ 麦茶 ホットケーキ粉、バナナ	誕生会
30 金	御飯 野菜炒め パンキンサラダ 鶏と卵のスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、玉葱 南瓜、ささみ 野菜スープ	米 豚肉、玉葱、ピーマン、もやし 南瓜、人参 ささみ、玉葱	米 豚肉、玉葱、ピーマン、もやし 南瓜、人参 ささみ、玉葱	茹人参	ピザトースト 麦茶 食パン	

※献立は都合により変更することがあります。