

令和4年度

9月 献立表

岡崎幼稚園

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|--|---|--|--|--|
| | | | 1 ご飯 | 2 ご飯 | 3 やしそば |
| | | | 米40 鶏肉の梅味噌焼き 鶏肉50 白味噌1 酒1.2 砂糖1 みりん1 醤油2 油0.5 梅干5 オクラのねばねば和え オクラ30 人参5 塩 納豆8 砂糖0.8 醤油2 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布 | 米40 鯖の照り焼き 鯖50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4 なすびのごま和え なすび30 三度豆10 ごま2 砂糖1 醤油2 人参5 味噌汁 じゃが芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布 | 中華麺(小麦)30 豚肉15 玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたききゅうり きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1 味噌汁 麩(小麦)1 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布 |
| | | | ピザトースト 食パン(小麦・乳) 玉葱 無添加ベーコン ピーマン チーズ マヨドレ ケチャップ 牛乳 ※フルーン | ミルクもち 牛乳 黄粉 砂糖 片栗粉 牛乳 ※バナナ | チューベット(氷菓・幼児) ミニカップゼリー(乳児) チーズ ※牛乳 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9(十五夜) | 10 |
| かんたんハヤシライス 米40 牛肉25 玉葱60 人参10 マッシュルーム10 ケチャップ5 小麦粉1 油1 ソース5 砂糖0.3 カットトマト40 塩0.2 バター0.5 トマト30 ごぼうサラダ ごぼう25 冷コーン8 ちりめんじゃこ2 きゅうり10 マヨドレ8 砂糖0.5 醤油0.5 ごま2 塩0.2 | 米40 鶏むね肉の南蛮漬 鶏むね肉30 かぼちゃ20 玉葱20 ピーマン5 なすび20 赤ピーマン5 醤油2 酢2 片栗粉3 砂糖1 油5 出し昆布 塩0.3 春雨のコーンスープ 春雨5 ニラ3 ブイヨン 冷コーン8 卵15 醤油0.5 塩0.3 | 米40 豆腐ハンバーグ 牛ミンチ20 豚ミンチ10 玉葱20 豆腐30 パン粉5 醤油2 ケチャップ3 油 塩0.3 じゃが芋のカレーきんぴら じゃが芋40 人参8 玉葱15 ピーマン5 赤ピーマン3 カレー粉0.1 塩0.2 油1 醤油1 砂糖0.3 味噌汁 ほうれん草10 えのき5 味噌4.5 煮干 出し昆布 | 米40 鮭の磯辺焼き 生鮭50 酒4 みりん4 醤油2 砂糖1 青のり0.2 千切大根の煮付け 千切大根5 大豆3 人参8 油揚げ7 いんげん3 砂糖1 みりん1 酒1 醤油2 塩0.2 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布 | バケット (小麦・乳) クリームシチュー 豚肉25 じゃが芋40 玉葱30 塩0.5 ほうれん草4 牛乳80 油 人参20 バター3 小麦粉4 レタスとツナのごま酢あえ レタス20 もやし30 ツナ5 ごま2 醤油2 わかめ0.5 砂糖1 酢2 | 米40 乾ひじき0.8 人参6 ちりめんじゃこ2 油揚げ7 油0.5 醤油2 砂糖0.2 塩 みりん1 酒1 出し昆布 じゃが芋とツナの 炊き合わせ じゃが芋50 三度豆3 玉葱20 ツナ8 砂糖0.5 醤油2 酒2 塩0.1 みりん0.8 味噌汁 麩(小麦)1 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布 |
| バナナ きらずあげ (小麦) 牛乳 ※フルーン | ボンテ・シロゴマ 白玉粉 小麦粉 豆腐 BP 砂糖 塩 油 ごま 牛乳 ※梨 | ヨーグルト(市販) フライドポテト(園庭) 牛乳 ※牛乳 | 黒糖わらびもち わらびもち粉 砂糖 黄粉 黒糖 牛乳 ※チーズ | みたらし団子 団子粉 みりん 砂糖 醤油 豆腐 片栗粉 牛乳 ※おせんべい | 手作りクッキー 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 紫芋 B.P 牛乳 ※チーズ |
| 12 | 13 | 14(幼児弁当) | 15 | 16 | 17 |
| 米40 マーボー豆腐 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱10 生姜 赤味噌1 油 春雨の中華サラダ 春雨7 きゅうり8 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.8 ごま油2 酢1.5 塩0.3 醤油1 わかめと玉葱のスープ 乾わかめ0.3 玉葱15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン | 米40 鶏の照り焼き 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ごま酢和え もやし50 豆苗10 塩 人参5 ごま2 酢1.5 砂糖1 醤油2 味噌汁 麩(小麦)1 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布 | スパゲティーナポリタン スパゲティ(小麦)30 豚肉15 玉葱25 人参8 ピーマン5 ソース4 カットトマト20 油1 塩0.3 ケチャップ8 トマト20 ポテトサラダ じゃが芋50 冷コーン8 きゅうり8 砂糖0.5 マヨドレ8 塩0.3 野菜スープ 玉葱15 キャベツ10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン | 米40 鯖の竜田揚げ 鯖50 醤油2 みりん2 酒2 油 片栗粉2 酢の物 きゅうり40 ちりめんじゃこ3 人参5 乾わかめ0.3 酢2 砂糖1 醤油1 塩 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布 | 米40 豆腐45 卵20 鶏ミンチ15 人参10 油0.5 青葱7 砂糖1 醤油2 塩 焼きのり0.5 片栗粉2 酒1 みりん2 ごぼうの土佐煮 ごぼう30 砂糖0.8 油 人参10 花かつを1 醤油2 みりん1 酒0.2 味噌汁 まいたけ15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布 | 干しうどん30(小麦) 塩0.3 青葱3 卵8 焼きのり0.7 干椎茸1 出し昆布 煮干 醤油2 みりん2 酒1 トマト 柳川もどき 豚肉15 ごぼう8 酒2 人参8 玉葱15 砂糖1 高野豆腐5 卵25 塩0.2 三度豆3 醤油2 油 みりん2 |
| 梨 おせんべい 牛乳 ※レーズン | チーズスティック 強力粉 粉チーズ 砂糖 塩 バター ドライイースト 牛乳 ※バナナ | アイスケーキ 生クリーム 苺ジャム ビスケット(小麦) 牛乳 ※チーズ | みかんゼリー みかんジュース 砂糖 みかん缶 アガー カリカリトースト (小麦) 牛乳 ※フルーン | おからドーナツ(市販) (小麦・卵・乳) 牛乳 ※おせんべい | 鮭おにぎり 米 鮭フレーク チーズ ※牛乳 |

| 月曜日 19 | 火曜日 20 | 水曜日 21 | 木曜日 22(誕生日会) | 金曜日 23 | 土曜日 24 |
|--|---|---|---|--|---|
| 休園日 | パケット (小麦・乳) ベーコンチャウダー ベーコン13 キャベツ25 玉葱25 人参13 牛乳80 クリームコーン缶25 ピーマン5 小麦粉3 バター2.5 塩1 油 レタスとツナのごま酢あえ レタス20 もやし30 ツナ5 ごま2 醤油2 わかめ0.5 砂糖1 酢2 | 米40 五目豆腐 豆腐60 豚肉15 玉葱25 人参10 絹さや3 干椎茸1 油0.3 酒2 醤油2 砂糖1 塩0.2 片栗粉1.2 生姜 たたきごぼう ごぼう25 ごま2 砂糖1 醤油1 酢1.5 塩 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布 | 栗ごはん 米 もち米 栗 塩 出し昆布 黒ごま チキンカツ 鶏むね肉50 塩0.3 油5 卵3 強力粉3 パン粉5 牛乳5 ケチャップ3 ウスターソース2 添え野菜 トマト20 きゅうり10 レタス20 マヨドレ5 味噌汁 乾わかめ0.3 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布 柿 | 休園日 | 米40 肉じゃが 牛肉20 じゃが芋50 玉葱25 人参12 三度豆3 砂糖1 醤油2 油0.5 酒2 みりん2 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布 トマト |
| | 二色おはぎ もち米 小豆 砂糖 黄粉 牛乳 ※梨 | ピザトースト 食パン(小麦・乳) 玉葱 無添加ベーコン ピーマン チーズ マヨドレ ケチャップ 牛乳 ※フルーン | 手作りクッキー 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 ココア B.P 牛乳 ※チーズ | | バナナ 動物ビスケット(市販) (小麦・乳・卵) 牛乳 ※おせんべい |
| 米40 鮭の塩焼き 生鮭50 塩0.3 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 三度豆3 砂糖1 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 煮干 味噌汁 麩(小麦)1 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布 | 米40 野菜炒め 豚肉30 人参5 ピーマン5 玉葱20 もやし15 塩0.3 キャベツ20 醤油2 砂糖1 ごま油1 赤味噌1 春雨のコーンスープ 春雨5 ニラ3 ブイヨン 冷コーン8 卵15 醤油0.5 塩0.3 | きのこスパゲティ スパゲティ(小麦)30 無添加ベーコン15 しめじ15 エリンギ15 玉葱15 えのき15 醤油3 油 塩 かいじゅうサラダ かぼちゃ50 きゅうり10 コーンフレーク3 レーズン3 塩0.2 マヨドレ8 野菜スープ 玉葱15 キャベツ10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン | 米40 鶏の照り焼き 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ごま酢和え もやし50 豆苗10 塩 人参5 ごま2 酢1.5 砂糖1 醤油2 味噌汁 じゃが芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布 | 夏野菜カレーライス 米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールウ8 醤油 油5 塩 レースンサラダ キャベツ20 きゅうり10 レーズン3 レタス15 みかん缶10 オリーブ油2 酢2 砂糖0.5 塩0.3 | |
| 梨 クラッカー(市販) (小麦・乳) 牛乳 ※おせんべい | みたらし団子 団子粉 みりん 砂糖 醤油 豆腐 片栗粉 牛乳 ※柿 | かつおおにぎり 米 花かつお 醤油 みりん 豆腐 片栗粉 チーズ ※牛乳 | チーズスティック 強力粉 粉チーズ 砂糖 塩 バター ドライイースト 牛乳 ※フルーン | ミルクパン(市販) (小麦・卵・乳) 牛乳 ※チーズ | |
|  | | | | | |
| <p>まだまだ暑い日が続きますが、暦の上では秋!! 店頭には梨やぶどう・きのこやさつま芋など秋の食材が並びだしましたね。 先月の献立に“まいたけ”や“えのき”を使った味噌汁を取り入れています。 きのこと類には食物繊維・ビタミンD・ビタミンB2が豊富で、これらには便秘改善やカルシウムの吸収をよくしたり脂肪燃焼に効果があります。価格も安価なので使いやすく、スパゲティやグラタン・シチュー 味噌汁・和え物などに入れると食べやすくなるので、ぜひお家でも取り入れてみてくださいね。</p> | | | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | | |
| <p>※印は乳児の朝のおやつです。 材料横の数字は、幼児1人分の分量です。 (乳児は4/5(80%)になります。) ※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。</p> | | | | | |