

2022年 9月

予 定 献 立 表

ありんこ保育園

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
1(木)	ごはん 胚芽米	煮魚 鯖 生姜 砂糖 醤油 みりん	かぼちやのそぼろ煮 かぼちや いんげん 鶏ひき肉 だし 砂糖 醤油 塩 片栗粉	キャベツのお浸し キャベツ 油揚げ 醤油	根菜汁 切干大根 ごぼう 人参 生椎茸 万能ねぎ だし 味噌	塩ちんすこう 牛乳 果物 小麦粉 砂糖 油 塩 牛乳 果物 いりこ
2(金)	チキンピラフ 胚芽米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン とうもろこし 油 だし 塩	オープンオムレツ 卵 じゃが芋 玉ねぎ 枝豆 砂糖 塩 油	もやしのナムル もやし たら 醤油 ごま油	トマトのおかか和え トマト 削り節 醤油	豆腐のスープ 豆腐 チンゲン菜 しめじ 長ねぎ だし 醤油 塩	きな粉クリームパン 牛乳 果物 ロールパン 牛乳 上新粉 砂糖 油 きな粉 牛乳 果物 いりこ
3(土)	食パン パン(天然酵母)	カラスカレイのムニエル カラスカレイ 塩 小麦粉 油	さつま芋の豆乳煮 さつま芋 豆乳 砂糖	きゅうりのサラダ きゅうり キャベツ 人参 とうもろこし 砂糖 酢 油	おぐらのスープ おくら えのき 長ねぎ だし 塩	鮭ワカメごはん 麦茶 果物 胚芽米 生鮭 塩 生ワカメ ごま 油 麦茶 果物
5(月)	ごはん 胚芽米	八宝菜 豚肉 砂糖 醤油 みりん むきエビ チンゲン菜 もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ 鶏ガラだし 砂糖 塩 片栗粉 卵	長芋ステーキ 長芋 ごま油 醤油 みりん 削り節 万能ねぎ	即席漬け きゅうり 塩	春雨スープ 春雨 人参 たら 生椎茸 だし 醤油 塩	枝豆とチーズの蒸しパン 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 油 枝豆 チーズ 牛乳 果物 いりこ
6(火)	パンズパン パン(天然酵母)	チキンフリカッセ 鶏肉 塩 玉ねぎ しめじ 油 生クリーム	かぼちやのグラッセ かぼちや 干しぶどう 砂糖	ワカメとツナのサラダ 生ワカメ ツナ キャベツ 人参 砂糖 醤油 酢 油	モロヘイヤのスープ モロヘイヤ とうもろこし 長ねぎ だし 塩	桜エビのチャーハン 麦茶 果物 胚芽米 万能ねぎ 桜エビ 油 塩 麦茶 果物 いりこ
7(水)	お赤飯 もち米 胚芽米 小豆 黒ごま 塩	さわらのねぎ塩焼き さわら 万能ねぎ 塩 みりん	厚揚げの味噌だれ炒め 厚揚げ 人参 いんげん 油 味噌 砂糖 醤油 酢 水	三色和え チンゲン菜 もやし 赤ピーマン 醤油 ごま	すまし汁 麩 えのき 豆苗 だし 醤油 塩	ほうじ茶ケーキ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 ほうじ茶 卵 砂糖 油 牛乳 果物 いりこ
8(木)	けんちんうどん うどん 豚肉 油揚げ 里芋 人参 ごぼう 生椎茸 長ねぎ だし 醤油 みりん	ちくわの磯辺揚げ ちくわ(卵未使用) 小麦粉 水 青のり 油	チンゲン菜のしらす和え チンゲン菜 人参 しらす 醤油	中華きゅうり きゅうり 砂糖 醤油 酢 ごま油		お月見だんご 麦茶 果物 白玉粉 上新粉 水 醤油 砂糖 片栗粉 ごま 麦茶 果物 いりこ
9(金)	ごはん 胚芽米	凍り豆腐の射込み煮 凍り豆腐 鶏ひき肉 人参 生椎茸 長ねぎ 片栗粉 だし 砂糖 醤油 みりん 塩	なすの炒め煮 なす 油 醤油 みりん 削り節	人参のごま和え 人参 もやし ピーマン ごま 醤油	味噌汁 キャベツ 玉ねぎ おくら だし 味噌	レモンラスク 牛乳 果物 食パン 粉糖 レモン汁 レモン 牛乳 果物 いりこ
10(土)	ごはん 胚芽米	肉じゃが 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しらたき 油 砂糖 醤油 みりん	もやしの塩炒め もやし 赤ピーマン 油 塩	トマト トマト 塩	味噌汁 油揚げ 生ワカメ しめじ 万能ねぎ だし 味噌	青のりおやき 牛乳 果物 小麦粉 青のり 塩 油 牛乳 果物
12(月)	ぶどう食パン パン(天然酵母)	ポークチャップ 豚肉 玉ねぎ 油 ケチャップ ソース	キャベツのソテー キャベツ チンゲン菜 油 塩	マセドアンサラダ きゅうり 人参 とうもろこし マヨドレ	ミルクスープ かぼちや 玉ねぎ 油 牛乳 だし 塩 パセリ	しらすのだし汁ごはん 麦茶 果物 胚芽米 しらす 万能ねぎ だし 醤油 塩 麦茶 果物 いりこ

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
13(火)	ごはん 胚芽米	たらの西京焼き たら 味噌 みりん 油	五目豆煮 大豆水煮 ごぼう れんこん 人参 しらたき だし 砂糖 醤油 みりん	もやしののり和え もやし モロヘイヤ のり 醤油	すまし汁 冬瓜 玉ねぎ 人参 おくら だし 醤油 塩	ピタパン 牛乳 果物 小麦粉 イースト 塩 ぬるま湯 レタス ハム ツナ 卵 マヨレ 牛乳 果物 いりこ (乳児は ツナ・卵サンドイッチ)
14(水)	タンメン 中華麺 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ もやし 人参 長ねぎ 油 だし 砂糖 塩 醤油 ごま油	野菜の天ぷら なす かぼちゃ 小麦粉 水 油	ワカメときゆりの甘酢和え 生ワカメ きゅうり しらす 砂糖 醤油 酢	果物(梨) 梨		米粉マドレーヌ 牛乳 果物 米粉 小麦粉 バター 砂糖 卵 ブルーベリー 牛乳 果物 いりこ
15(木)	食パン パン(天然酵母)	鶏肉の香味焼き 鶏肉 塩 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン	ズッキーニのバター焼き ズッキーニ バター 塩	コールスローサラダ キャベツ きゅうり 人参 干しぶどう マヨレ	ミネストローネスープ マカロニ ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト だし 砂糖 塩	おおか昆布おにぎり 牛乳 果物 胚芽米 削り節 昆布 ごま 砂糖 醤油 のり 麦茶 果物 いりこ
16(金)	お弁当の日					カスタードパイ 牛乳 果物 卵 牛乳 砂糖 小麦粉 バイシート 牛乳 果物 いりこ
17(土)	豚丼 胚芽米 豚肉 油 砂糖 醤油 みりん 長ねぎ		粉ふき芋 じゃが芋 塩	キャベツのお浸し・しそ和え キャベツ 人参 しめじ 醤油 きゅうり しそ 塩	味噌汁 油揚げ なす もやし だし 味噌	チーズスティック 牛乳 果物 食パン マヨレ 粉チーズ 牛乳 果物
20(火)	キャラパン パン(天然酵母)	かぼちゃコロッケ かぼちゃ 豆乳 豚ひき肉 玉ねぎ 塩 小麦粉 水 パン粉 油	パスタサラダ スパゲティ きゅうり 人参 玉ねぎ とうもろこし マヨレ	果物(ぶどう) ぶどう	牛乳 牛乳	炊き込みごはん 麦茶 果物 胚芽米 油揚げ 人参 干し椎茸 塩 醤油 みりん 麦茶 果物 いりこ
21(水)	ごはん 胚芽米	鶏ささみのゆかり焼き 鶏ささみ肉 塩 ゆかり 油	刻み昆布とがんもの煮物 刻み昆布 がんもどき 人参 だし 砂糖 醤油 みりん	チンゲン菜のお浸し チンゲン菜 えのき 削り節 醤油	のっぺい汁 里芋 人参 しらたき 万能ねぎ だし 小豆 塩 片栗粉	梨ジャムパン 牛乳 果物 ロールパン 梨 砂糖 レモン汁 牛乳 果物 いりこ
22(木)	干し芋パン パン(天然酵母)	エビグラタン マカロニ むきエビ 玉ねぎ マッシュルーム 油 塩 小麦粉 豆乳 チーズ パン粉	もやしのカレーソーテー もやし ピーマン 油 カレー粉 砂糖 塩	パンバンジー 鶏肉 トマト きゅうり ごま 味噌 砂糖 ごま油 酢 醤油 長ねぎ 生姜	キャベツのスープ キャベツ チンゲン菜 人参 だし 塩	おはぎ 麦茶 果物 もち米 胚芽米 小豆 砂糖 塩 きな粉 麦茶 果物 いりこ
24(土)	鶏そぼろ丼 胚芽米 鶏ひき肉 砂糖 醤油 いんげん 塩	豆腐のコーン味噌焼き 豆腐 味噌 クリームコーン 砂糖 油	かぼちゃの塩ゆで かぼちゃ 塩		すまし汁 生ワカメ きゅうり 長ねぎ だし 醤油 塩	じゃこトースト 牛乳 果物 食パン しらす ごま マヨレ 牛乳 果物
26(月)	ごはん 胚芽米	さんまの塩焼き さんま 塩	ごぼうの炒り煮 ごぼう れんこん 人参 油 だし 砂糖 醤油 みりん	白和え さつまいも しめじ いんげん 豆腐 ごま 砂糖 塩	味噌汁 もやし 豆苗 長ねぎ だし 味噌	焼きそば 麦茶 果物 焼きそば 豚肉 キャベツ 人参 油 ソース 青のり 麦茶 果物 いりこ

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
27(火)	きつねうどん うどん 長ねぎ だし 醤油 みりん 油揚げ 砂糖 醤油	豚肉となすの味噌炒め 豚肉 なす 赤ピーマン 万能ねぎ 油 味噌 砂糖 醤油 片栗粉	もやしとワカメのナムル もやし 人参 生ワカメ 醤油 ごま油 ごま	果物(りんご) りんご		鯖そぼろごはん 麦茶 果物 胚芽米 鯖 長ねぎ 人参 ごぼう ごま油 醤油 砂糖 片栗粉 麦茶 果物 いりこ
28(水)	ハヤシライス 胚芽米 牛肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 油 だし 塩 ケチャップ ソース はちみつ 赤ワイン 米粉		さつまいものバター焼き さつまいも バター 砂糖 塩	キャベツとりんごのサラダ キャベツ きゅうり りんご 干しぶどう 砂糖 酢 油	卵スープ 生ワカメ 人参 たらこ 長ねぎ だし 醤油 塩 片栗粉 卵	きらずもち 麦茶 果物 白玉粉 おから 水 黒砂糖 牛乳 果物 いりこ
29(木)	食パン パン(天然酵母)	鮭のタンドリー焼き 生鮭 ヨーグルト カレー粉 塩 醤油 ケチャップ 油	キャベツの蒸し煮 キャベツ とうもろこし 塩	かぼちゃのサラダ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ マヨネ	レタススープ レタス えのき 万能ねぎ だし 塩	栗ごはん 麦茶 果物 胚芽米 むき栗 塩 麦茶 果物 いりこ
30(金)	ごはん 胚芽米	鶏肉の塩から揚げ 鶏肉 塩 小麦粉 片栗粉 油	切干大根の煮物 切干大根 人参 油揚げ 油 だし 砂糖 醤油	ピーマンのツナ和え ピーマン ツナ ごま 醤油	なめこ汁 なめこ 長ねぎ だし 味噌	オレンジフレンチトースト 牛乳 果物 食パン オレンジジュース 卵 砂糖 バター 油 牛乳 果物 いりこ

1か月の平均栄養量

3～5歳児 エネルギー 562Kcal たんぱく質 23.0g
1～2歳児 エネルギー 478Kcal たんぱく質 19.5g

9月の献立より：オレンジフレンチトースト（30日）

牛乳の代わりにオレンジジュースを使った、甘酸っぱい香りのフレンチトーストです



<材料> 2人分

食パン 6枚切り2枚
卵 1個
オレンジジュース 100ml
砂糖 大さじ 1/2 杯
油 小さじ 1 杯
バター 小さじ 1 杯

<作り方>

- 1 ポウルに卵、オレンジジュース、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 2 食パンを半分に切り、1の卵液に10分くらい漬け込む。
- 3 フライパンに油とバターを熱し、2の食パンを入れる。
中火で両面を2分くらいずつ焼く。
- 4 皿に盛り付け出来上がり。
お好みでフルーツを添えても良いですね。

*砂糖はジュースの甘さにより加減してください

季節の食材（9月）

- ・里芋
- ・銀杏
- ・ぶどう
- ・さんま
- ・かぼちゃ
- ・くり
- ・梨
- ・かつお
(戻りかつお)

