



令和4年 9月予定献立表



松島さくら保育園
【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶					
1	木	ゆで豚のマリネ	ごはん	豚肉	キャベツ 胡瓜 トマト	油 砂糖	BookdelLunch 「ほしじたいけ ほしはあだけ」
		人参シリシリ		ツナ	人参 白滝 えのき あさつき	油 ごま	
		きのこ村の味噌汁		味噌 煮干し	椎茸 なめこ ひらたけ えのき		
		果物(りんご)		りんご			
PM	おやつ	♪洋風おこし 牛乳				バター マシュマロ コーンフレーク	
AM	おやつ	せんべい 麦茶					
2	金	丸ごと南瓜のスコップコロッケ	ごはん	豚肉 チーズ	南瓜 玉葱	じゃが芋 油 パン粉	SDGsメニュー
		納豆和え		納豆 鯉節	キャベツ 小松菜 にんじん えのき		
		ビーフンと卵のスープ		ベーコン 卵	玉葱 人参 青梗菜	ビーフン 片栗粉	
		果物(バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	溶けないアイス風デザート				溶けないアイス風デザート	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
3	土	コロッケ	ごはん	厚焼き玉子		コロッケ 油	
		厚焼き玉子					
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		バナナ		バナナ			
PM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
5	月	和風オムレツ	ごはん	卵 ツナ	玉葱 ほうれん草	油 砂糖	のりの佃煮は、 手作りなので添加 物ゼロ！で美 味しいです。
		オクラと切り干し大根の和え物		鯉節	おくら 切り干し大根 人参	油	
		のりの佃煮		のり		砂糖	
		鶏肉と豆腐とキャベツの味噌汁		鶏肉 豆腐 味噌 煮干し	キャベツ 小松菜 ねぎ 生姜		
PM	おやつ	♪ヨーグルトパン 牛乳		飲:牛乳 豆乳ヨーグルト		小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ジャム 油	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
6	火	中華菜めし	ごはん	豚肉	人参 竹の子 椎茸 小松菜	米 油 砂糖	チャプチェは、 韓国では昔から お祝い事に出さ れる料理として 親しまれている 料理です。
		チャプチェ		豚肉	人参 えのき	春雨 ごま油 砂糖 ごま	
		油揚げと青梗菜の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	青梗菜 大根		
		果物(パイナップル) (バナナ)		パイナップル (バナナ)			
PM	おやつ	♪スイートポテト 牛乳		飲:牛乳 生クリーム		さつま芋 砂糖 バター	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
7	水	回鍋肉	ごはん	豚肉 味噌	キャベツ もやし 人参 にんにく	油 砂糖 片栗粉 ごま油 カキ油	回鍋肉の回鍋と は、鍋を回すこ とでなく、一度 調理した食材を 再び鍋に戻して 調理すること です。
		しゅうまい				しゅうまい	
		あっさりもずくスープ		もずく 系かまぼこ	小松菜 人参		
		果物(パイナップル) (バナナ)		パイナップル (バナナ)			
PM	おやつ	♪マーラーカオ 牛乳		飲:牛乳 生クリーム 卵		小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ごま	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
8	木	カレイのサクサク焼き	ごはん	カレイ		ノンエッグマヨネーズ パン粉	目が左向きにつ いているのがヒ ラメ、右向きに ついているのが カレイです。
		キャベツとわかめの中華和え		わかめ	キャベツ 胡瓜 コーン	ごま油 砂糖 ごま	
		ワンタンスープ		豚肉 なんと	椎茸 人参 ニラ 白菜 もやし にんにく 生姜	油 ワンタン	
		果物(りんご)		りんご			
PM	おやつ	♪おからドーナツ 牛乳		おから 卵 牛乳		小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター グラニュー糖	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
9	金	里芋ご飯鶏そぼろかけ	ごはん	鶏肉 のり	生姜 グリンピース	里芋 砂糖 片栗粉	十五夜メニュー
		鮭の照り焼き		鮭	生姜	小麦粉 砂糖 油	
		系かまぼこのゴマネーズ和え		系かまぼこ	大根 もやし 人参	ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	
		豆乳汁		豆乳 豚肉 油揚げ 味噌 鯉節	人参 えのき 小松菜		
PM	おやつ	お月見ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
10	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		フライドポテト				じゃが芋 油	
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	クッキー 牛乳		飲:牛乳		クッキー	
12	月	鯖のごまだれ焼き	ごはん	鯖(バス)		小麦粉 ごま 砂糖	サバは大きく分 けてマサバ・ゴ マサバ・大西洋 サバの3種類で す。日本で獲れ るサバはマサバ とゴマサバの2 種類のみです。
		茄子とピーマンの味噌炒め		豚肉 味噌	茄子 ピーマン	砂糖	
		麩とほうれん草のすまし汁		鯉節	椎茸 えのき 人参 ほうれん草	麩	
		果物(りんご)		りんご			
PM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				せんべい	
13	火	トマトの冷製パスタ	ごはん	ベーコン	トマト 玉葱 にんにく 茄子 レモン汁	スパゲティ オリーブ油	トマトが日本に やってきたのは 江戸時代です。 当時は観賞用植 物でした。
		ジャーマンポテト		ウインナー	玉葱 にんにく パセリ	じゃが芋 バター	
		クラッシュゼリー			みかん パイン もも レーズン	ゼリー素	
		♪きな粉豆 牛乳		大豆 きな粉		砂糖	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
14	水	カトレット	ごはん	ツナ		じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ パン粉 小麦粉 油	世界の料理「スリランカ」
		かつお節サラダ		ハム 鯉節	キャベツ 人参 胡瓜 コーン	油 砂糖	
		オクラの洋風スープ		ひよこ豆 ハム	おくら 人参 パセリ		
		果物(オレンジ)		オレンジ			
PM	おやつ	バナナのキャンディーボール 牛乳			バナナ	春巻きの皮 小麦粉 ココア	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
15	木	ハンバーグパインソース	ごはん	豚肉 豆乳	玉葱 パイン	パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	トロピカルな味わいのパインアップソースをかけたハンバーグです。
		こぶぎ芋		青のり	じゃが芋		
		オニオンスープ		ベーコン	玉葱 人参 ブロccoli	油	
		果物(バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	せんべい 牛乳		飲牛乳		せんべい	
AM	おやつ	ビスケット 牛乳		飲牛乳		ビスケット	
16	金	ハヤシライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 しめじ トマト グリンピース オレンジソース	油 バター ハヤシルー デミソース	いつも残されてしまうグリーンピースの話をします。
		チーズサラダ		チーズ	さやえんどう ブロccoli キャベツ 人参 コーン	オリーブ油 砂糖	
		フルーツポンチ			バナナ りんご みかん もも パイン レーズン		
		プリン				プリン	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				せんべい	
17	土	照り焼きチキン	ごはん	鶏肉		砂糖 油	
		オムレツ		オムレツ			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
20	火	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 セロリ 生姜 りんご	米 じゃが芋 油 カレールー	連休明けは、みんな大好きなカレーライスです♪
		福神漬		福神漬			
		フレンチサラダ		ツナ	キャベツ 胡瓜 大根 人参	オリーブ油 砂糖	
		フルーツヨーグルト		豆乳ヨーグルト	みかん パイン もも レーズン ナタデココ りんご		
PM	おやつ	せんべい 牛乳		飲牛乳		せんべい	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
21	水	伊勢うどん	ごはん	昆布 鯉節 煮干し	あさつき	うどん 砂糖	今月の郷土料理「三重県」
		鶏肉の石垣揚げ		鶏肉		小麦粉 こま ノンエッグマヨネーズ 油	
		しいたけ煮なます		油揚げ 昆布	椎茸 大根 白滝 人参 ごぼう	砂糖	
		果物(梨)		梨			
PM	おやつ	お豆腐ケーキ 牛乳		飲牛乳 豆腐 豆乳			
AM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
22	木	鶏ごぼうご飯	ごはん	鶏肉 油揚げ ちくわ	ごぼう 人参 椎茸 グリンピース	米 砂糖	お彼岸メニューでおやつにはおはきを提供します。
		揚げ茄子と高野豆腐の肉味噌かけ		豚肉 味噌 高野豆腐 豆乳	茄子	油 砂糖 片栗粉	
		真沢山汁		味噌 煮干し	南瓜 人参 大根 ねぎ	里芋	
		果物(バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	おはぎ 麦茶		小豆		もち米 米 砂糖	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
24	土	南瓜サンドフライ	ごはん	厚焼き玉子		南瓜サンドフライ 油	
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)		バナナ			
		ビスケット 麦茶				ビスケット	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
26	月	鮭の黄金焼き	ごはん	鮭 味噌		ノンエッグマヨネーズ	鮭の脂質は多めで、EPAやDHAを豊富に含んでいて、血栓を予防し、血管を拡張するは作用があります。
		高野豆腐煮		高野豆腐 鶏肉	人参 いんげん 椎茸	砂糖	
		なめこわかめの味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ		
		果物(オレンジ)		オレンジ			
PM	おやつ	バームクーヘン 牛乳		飲牛乳		バームクーヘン	
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
27	火	豚肉のコーンフ레이크焼き	ごはん	豚肉		小麦粉 コーンフ레이크 油	かみかみメニュー
		大豆とチーズのかみかみサラダ		大豆 チーズ 味噌	胡瓜 人参		
		青菜ともやしの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	もやし 小松菜		
		果物(バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	おササミクッキー 牛乳		飲牛乳 豆乳		小麦粉 こま 砂糖 油	
AM	おやつ	野菜ジュース			野菜ジュース		お誕生日会
28	水	お赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 こま	
		鶏のカレー揚げ		鶏肉		油 片栗粉	
		えびのかくテルサラダ		えび	大根 胡瓜 人参 コーン	ノンエッグマヨネーズ	
		油揚げとキャベツの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	キャベツ 玉葱		
PM	おやつ	お誕生日ケーキ 牛乳		生クリーム	洋ナシ缶	いちごのスティックケーキ カラーシュガー	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
29	木	豆腐の大豆ミートクラタン	ごはん	豆腐 大豆ミート チーズ	玉葱 人参 トマト パセリ	オリーブ油	SDGsメニュー
		昆布とつなのきんぴら風		昆布 ツナ	人参 れんこん	ごま油 砂糖 ごま	
		さつま芋と白菜のスープ		ベーコン	白菜 人参	さつま芋	
		果物(りんご)		りんご			
PM	おやつ	お麩のラスク 牛乳		牛乳		麩 バター 砂糖	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
30	金	真珠団子	ごはん	豚肉	玉葱 椎茸 生姜	もち米 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	真珠団子は、肉団子のまわりに、もち米をつけて蒸した中国料理のひとつです。
		マカロニソテー		マカロニ オリーブ	ミックスベジタブル 玉葱	砂糖	
		サンラータン風スープ		豚肉	人参 キャベツ もやし にんにく	コーンスターチ 油	
		果物(バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	