

# 令和5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	せんべい 麦茶				せんべい	ハンバーグはドイツのハンブルグで作られたことからハンバーグと呼ばれるようになったようです。
1	金	煮込みハンバーグ スパゲティースラダ ピーンスープ 果物(バナナ)	ごはん	ハンバーグ ハム ミックスピーズ ベーコン	トマト 胡瓜 人参 玉葱 コーン グリンピース	デミソース スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	
	おやつ	プリン				チチヤスプリン	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
2	土	春巻き しゅうまい 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		キャベツ もやし 人参 バナナ	春巻き 油 しゅうまい 油	
	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	とうもろこしは江戸時代にポルトガル人が日本へ持ち込んだのがはじまりです。
4	月	とうもろこしの天ぷら 筑前煮 なめことわかめの味噌汁 果物(白桃)	ごはん	鶏肉 わかめ 味噌 煮干し	コーン れんこん たけのこ いんげん 椎茸 人参 こんにゃく	小麦粉 油 油 砂糖 里芋	
	おやつ	♪お豆腐ケーキ 牛乳		飲:牛乳 豆腐 豆乳		砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー コーンスターチ 油	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
5	火	鯖の西京焼き 昆布和え 麩と油揚げの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鯖 味噌 昆布 油揚げ 味噌 煮干し	ねぎ 生姜 キャベツ 胡瓜 もやし 人参 玉葱 人参 小松菜 バナナ	小麦粉 砂糖 ごま油 ごま油 麩	鯖に含まれる栄養素は非常に豊富で、皮膚や粘膜の健康維持に欠かせないビタミンB2や味覚を正常に保つ亜鉛があります。
	おやつ	♪しゃかしゃかパン 牛乳		飲:牛乳		パン ミルクココア 砂糖	
AM	おやつ	プリン				チチヤスプリン	乾燥物 〜きくらげ〜
6	水	長崎ちゃんぽん 春巻き もやしの中華和え 果物(スライスパイ)	麺	えび なんと 豚肉	人参 玉葱 にんにく 椎茸 きくらげ キャベツ ねぎ	中華麺 ごま油 春巻き 油 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	
	おやつ	♪きな粉おにぎり 牛乳		飲:牛乳 きな粉		米 砂糖	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
7	木	親子丼 ほうれん草のごま和え 南瓜の味噌汁 果物(ラ・フランス)	ごはん	鶏肉 卵 鰹節 味噌 煮干し	人参 玉葱 椎茸 ねぎ いんげん ほうれん草 赤ピーマン フロッコリー	米 油 砂糖 片栗粉 ごま	「鶏肉」のタンパク質、「たまご」のアミノ酸が一緒になると、さらに良質なタンパク質を摂ることができまます。
	おやつ	♪おからドーナツ 牛乳		飲:牛乳 おから 牛乳 卵		小麦粉 パター 砂糖 ベーキングパウダー	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	かみかみメニュー
8	金	豚肉の生姜焼き ごぼうとちくわの甘辛揚げ 茄子の味噌汁 果物(梨)	ごはん	豚肉 味噌 ちくわ 味噌 煮干し	玉葱 りんご 生姜 ごぼう いんげん 茄子 人参 玉葱 梨	砂糖 小麦粉 水あめ 砂糖 油 ごま	
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
9	土	コロッケ チキンナゲット 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	チキンナゲット	キャベツ もやし 人参 バナナ	コロッケ 油 油	
	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	ガバオライスはタイ料理のババオガイを元に、日本人が食べやすくアレンジした料理です。
11	月	ガバオライス ポテトサラダ アルファベットスープ 果物(オレンジ)	ごはん	鶏肉 ハム	赤ピーマン コーン ピーマン にんにく 胡瓜 人参 人参 大根 いんげん オレンジ	米 ごま油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ マカロニ	
	おやつ	♪甲州かりんとう 牛乳		飲:牛乳		ほうとう 油 砂糖 ごま	
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
12	火	回鍋肉 揚げ野菜の磯和え もずくスープ 果物(パイ)	ごはん	豚肉 味噌 青のり もずく 豆腐	キャベツ もやし 人参 南瓜 れんこん 小松菜 人参 もやし ねぎ 生姜 パイ	片栗粉 油 砂糖 ごま油 さつま芋 油 ごま	0.1歳遠足
	おやつ	♪ボンおこし 牛乳		飲:牛乳 じゃこ		ボン菓子 マシュマロ パター	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	4歳遠足
13	水	牛肉の甘味噌丼 ねばねばサラダ 生揚げの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	牛肉 味噌 めかぶ 糸かまぼこ 生揚げ 味噌 煮干し	玉葱 チンゲンサイ 赤ピーマン 切り干し大根 人参 キャベツ 白菜 ねぎ もやし バナナ	米 砂糖 油 片栗粉 ドレッシング	
	おやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
14	木	鶏肉のメキシカンライス 彩りポテト オクラとコーンのスープ 果物(ラ・フランス)	ごはん	鶏肉 ハム わかめ	玉葱 人参 ピーマン トマト 胡瓜 人参 おくら コーン 人参 ラ・フランス	小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	2.3歳遠足
	おやつ	♪メキシカンフラン風デザート 牛乳		牛乳		ビスケット チチヤスプリン	

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		クラッカー 麦茶				クラッカー	
15	金	アジの竜田揚げ	セルフおにぎり	アジ		片栗粉 油	5歳満足
		煮豆		金時豆		砂糖	
		豚汁		豚肉 豆腐 味噌 煮干し	ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	里芋 じゃが芋 ごま油	
		果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ		ゼリー				ゼリー	
AMおやつ		せんべい 麦茶					
16	土	南瓜ひき肉サンドフライ	ごはん			南瓜ひき肉サンドフライ 油	
		照り焼きチキン		照り焼きチキン			
		野菜炒め			キャベツ もやし 人参	油	
		果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ		ゼリー				ゼリー	
AMおやつ		クラッカー 麦茶				クラッカー	
19	火	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 セロリ りんご 生姜	米 じゃが芋 油 カレールー	野菜や肉などの具材から溶け出す「旨味のもと」が増えるから、一晩寝かせたカレーは美味しいといわれるわけです。
		福神漬		福神漬			
		ヘルシーサラダ		わかめ 鶏肉	人参 胡瓜 コーン 大根	油 片栗粉 砂糖	
		フルーツカクテル			パイナップル みかん 黄桃 りんご 洋ナシ		
PMおやつ		クロワッサン 牛乳		飲:牛乳		クロワッサン	
AMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
20	水	じゃこ天	ごはん	白身すりみ じゃこ 卵		小麦粉 油	今月の郷土料理「愛媛県」
		いもたき		鶏肉	人参 こんにゃく 椎茸 いんげん	里芋 砂糖 油	
		青菜ともやしの味噌汁		味噌 煮干し	もやし 小松菜 えのき		
		果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ		ト蒸しパン 牛乳		飲:牛乳 甘納豆		蒸しパンミックス ノンエッグマヨネーズ	
AMおやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
21	木	鯖の味噌煮	ごはん	鯖 味噌	生姜		SDGsメニュー
		納豆と緑黄色野菜の胡麻和え		納豆	ピーマン 小松菜 人参	ごま	
		丸ごと野菜の具沢山汁		味噌 煮干し	南瓜 人参 大根 ごぼう ねぎ		
		果物(山梨県産桃)		黄桃缶			
PMおやつ		トロッククッキー 牛乳				小麦粉 パーキングパウダー 砂糖 卵 コーンフレーク	
AMおやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
22	金	セフルうさぎご飯	ごはん	黒豆	人参 赤ピーマン	米	Book de Lunch「うさぎとかめ」
		カメさんバーグ		豚肉 鶏肉 ウインナー 豆乳	玉葱	油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	
		カリプロサラダ		ツナ	カリフラワー フロccoli	ノンエッグマヨネーズ	
		豆腐と油揚げの味噌汁		豆腐 油揚げ 味噌 煮干し	ねぎ 生姜		
PMおやつ		果物(バナナ)		バナナ			
AMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
25	月	クッキー 麦茶	ごはん			クッキー	たらの名前は、「たらふく食べる」などの語源からきているといわれるほどの大食漢です。
		白身魚のポテトクリーム焼き		たら	玉葱 クリームコーン	じゃが芋 油	
		ハムと野菜のサラダ		ハム	キャベツ 胡瓜 人参 大根	砂糖 オリーブ油 片栗粉	
		トマトと青梗菜のスープ			トマト 青梗菜 えのき	油 砂糖	
PMおやつ		果物(オレンジ)		オレンジ			
AMおやつ		ト豆腐のお好み焼き 牛乳		飲:牛乳 豆腐 ツナ 青のり 鰹節		パン粉 油	
AMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
26	火	焼きそばパン	パン(ごはん)	豚肉 青のり	キャベツ 玉葱 人参	コッパン 中華蒸麺 油	焼きそばはコッパンを同時に販売していたところ、客に「面倒だからはさんで」と言われ作ったものがヒットしました。
		胡瓜とささみの中華サラダ		鶏肉	胡瓜 白菜	ごま油 ごま 砂糖	
		ワンタンスープ		豚肉 なんと	椎茸 人参 白菜 もやし 生姜 にんにく	油 ワンタン ごま油	
		果物(パイナップル)			パイナップル		
PMおやつ		トツナそばろおにぎり 牛乳		飲:牛乳 ツナ	玉葱 人参 グリンピース にんにく 生姜		
AMおやつ		ヨーグルト					お誕生日会
27	水	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	
		鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉		砂糖 マーマレード 片栗粉	
		肉じゃが		豚肉	人参 玉葱 白滝 いんげん	じゃが芋 砂糖 油	
		お祝いすまし汁		わかめ なんと 鰹節	ほうれん草 椎茸 ねぎ		
PMおやつ		果物(メロン)		メロン			
AMおやつ		ト誕生日ケーキ 牛乳		飲:牛乳 生クリーム	シャインマスカット	お米deバナナケーキ	
AMおやつ		せんべい 麦茶					
28	木	ハヤシライス	ごはん	豚肉	人参 しめじ 玉葱 トマト にんにく	米 じゃが芋 ルー	ハヤシライスとは、日本で生まれた西洋料理です。
		フレンチサラダ		ツナ	キャベツ 胡瓜 人参 大根	砂糖 オリーブ油 片栗粉	
		フルーツポンチ			みかん パイナップル もも レーズン バナナ りんご		
		ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
AMおやつ		クッキー 牛乳		牛乳		クッキー	
29	金	栗ご飯	ごはん	昆布		米 もち米 栗	十五夜メニュー
		鯖の利休焼き		鯖		片栗粉 ごま	
		マカロニサラダ		ハム	胡瓜 人参	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
		秋味けんちん汁		油揚げ 鰹節	エリンギ しめじ えのき 南瓜 ねぎ	ごま油	
PMおやつ		果物(梨)		梨			
AMおやつ		十五夜デザート				ゼリー	

☺ フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）  
 ☆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。