



9月献立表



令和4年8月31日

★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	木	牛乳 薄焼き せんべい	つるつる麺 ★ちくわの磯辺揚げ ピーマンのカレー炒め バナナ	ひやむぎ、レタス、人参、豚肉、天かす、醤油、みりん、塩、鰹節、昆布 ちくわ、青のり、てんぷら粉、油 ピーマン、パプリカ、ツナ、カレー粉、中華味、ごま油 バナナ	牛乳 お茶 ほうれん草 蒸しパン	ホットケーキミックス ほうれん草、油 チーズ、砂糖、牛乳
2	金	牛乳 バナナ	ごはん さばの味噌煮 ひじきの華風和え 麩のすまし汁 オレンジ	米 さば、生姜、味噌、砂糖、みりん ひじき、人参、豆苗、もやし、コーン、ささみ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま 麩、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶 スイーツ ポテト	さつま芋、マーガリン 生クリーム、ごま、牛乳
3	土	牛乳 えびせん	中華丼 豆腐スープ りんご	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、ごま油、片栗粉 豆腐、長ねぎ、しめじ、醤油、中華味 りんご	お茶 せんべい	うるち米、油、でん粉
4	日					
5	月	牛乳 ごま ビスケット	ロールパン まめまめハンバーグ トマトサラダ パンプキンポタージュ バナナ	ロールパン 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、水煮大豆、豆腐、パン粉、ケチャップ、中農ソース トマト、キャベツ、レタス、コーン、人参、青しそドレッシング かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、牛乳、シチュールウ バナナ	牛乳 お茶 塩おにぎり きゅうり漬	米、塩 きゅうり、塩昆布、ごま
6	火	牛乳	誕生会メニュー	お楽しみメニュー	♪	
7	水	牛乳 チーズ	ごはん さけのホイル焼き 大根サラダ なすの味噌汁 オレンジ	米 さけ、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、塩、ポン酢、マーガリン 大根、人参、豆苗、コーン、練りごま、マヨドレ なす、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 フルーツ ヨーグルト	ヨーグルト、バナナ 桃缶、パイン缶
8	木	牛乳 野菜 せんべい	ごはん 香味焼きチキン ★小松菜の磯香和え 豆腐のすまし汁 なし	米 鶏肉、長ねぎ、生姜、にんにく、味噌、みりん、ごま油 小松菜、人参、もやし、もみのり、醤油 豆腐、玉ねぎ、えのき、豆苗、醤油、塩、鰹節 なし	牛乳 お茶 チーズの 包み揚げ	餃子の皮、チーズ、油
9	金	牛乳 大豆 スナック	ゆかりごはん 満月蒸し きゅうりとトマトの昆布和え さつま汁 りんご	米、ゆかり 卵、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、ほうれん草、醤油、砂糖、みりん きゅうり、トマト、塩昆布、ごま、ごま油 さつま芋、玉ねぎ、ごぼう、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	牛乳 お茶 ★月見団子 (はくらんほいちご)	団子の粉、豆腐、かぼちゃ 醤油、砂糖、片栗粉 かぼちゃ、片栗粉 砂糖、醤油
10	土	牛乳 ねじり棒	ハヤシライス 野菜スティック オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ きゅうり、人参、大根、マヨドレ、ケチャップ オレンジ	お茶 ゼリー	寒天ババ(青りんご)
11	日					
12	月	牛乳 ひじき スティック	ピラフ あじのパン粉焼き ★さっぱりごぼうサラダ 豆乳スープ グレープフルーツ	米、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、ベーコン、人参、醤油、コンソメ あじ、パン粉、パセリ、粉チーズ、マヨドレ、塩 ごぼう、人参、きゅうり、ささみ、醤油、砂糖、酢、ごま 玉ねぎ、じゃが芋、白菜、豆乳、醤油、中華味、鶏ガラ グレープフルーツ	牛乳 お茶 スティック ラスク	団子の粉、豆腐、かぼちゃ 醤油、砂糖、片栗粉 かぼちゃ、片栗粉 砂糖、醤油 食パン、ごま、砂糖 マーガリン、練りごま
13	火	牛乳 ふかし芋	ジャージャーうどん 揚げ餃子 キャベツのごま和え なし	うどん、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油 餃子、油 キャベツ、もやし、かにかま、練りごま、醤油、砂糖、ごま油 なし	牛乳 お茶 焼きめし	米、ツナ、にら、人参 玉ねぎ、ごま油 お好みソース、中華味
14	水	牛乳 ごぼう スナック	ごはん 揚げ鶏のねぎソース スパゲッティサラダ なめこ汁 キウイフルーツ	米 鶏肉、レタス、生姜、細ねぎ、醤油、酢、砂糖、片栗粉、油 サラスパ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ なめこ、チンゲン菜、玉ねぎ、薄揚げ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 さつま芋 ようかん	さつま芋、棒寒天 砂糖、牛乳

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名	
15	木	牛乳 豆乳 クッキー	納豆丼 かぼちゃサラダ はんぺんのすまし汁 バナナ	米、豚ミンチ、納豆、小松菜、生姜、みりん、醤油、砂糖 かぼちゃ、人参、きゅうり、チーズ、魚肉ソーセージ、トマト、マヨドレ 玉ねぎ、はんぺん、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 バナナ	牛乳 お茶 バナナ ケーキ	ホットケーキミックス 砂糖、マーガリン、ココア おから粉、牛乳、バナナ
16	金	牛乳	ごはん 焼きししやも ひじきサラダ 肉じゃが チーズ グレープフルーツ	米 ししやも ひじき、大根、人参、きゅうり、かにかま、醤油、砂糖、マヨドレ 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、糸こんにやく、醤油、砂糖、みりん、鰹節 グレープフルーツ	牛乳 お茶	★ごぼう チップス
17	土	牛乳 紅芋 チップス	梅昆布ごはん 肉野菜炒め 厚揚げの味噌汁 オレンジ	米、塩昆布、梅干し 豚肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ、オイスターソース、ごま油 厚揚げ、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶	ジャムサンド食パン、苺ジャム
18	日					
19	月		敬老の日			
20	火	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン 肉団子のケチャップ和え ガーリックポテト バナナ	中華麺、焼き豚、もやし、人参、コーン、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油、鶏ガラ 肉団子、パプリカ、玉ねぎ、レタス、ごま、ケチャップ じゃが芋、パセリ、ガーリックパウダー、塩、油 バナナ	牛乳 お茶 ★カリカリ プリッツ	小麦粉、粉チーズ、砂糖 パセリ、マーガリン
21	水	牛乳	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ ★れんこんサラダ 味噌スープ バナナ かき	米 赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、片栗粉、酢、醤油、砂糖、油 蓮根、きゅうり、人参、ささみ、醤油、砂糖、マヨドレ、ごま 長ねぎ、椎茸、チンゲン菜、豆腐、味噌、中華味 かき	牛乳 お茶	フルーチェ(ミックスベリー) 牛乳、ウエハース
22	木	牛乳 ミレー ビスケット	食パン マカロニグラタン ほうれん草ソテー かぶスープ オレンジ	食パン 鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、牛乳、シチュールウ、パセリ ほうれん草、人参、パプリカ、ベーコン、醤油、ごま油 かぶ、玉ねぎ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	牛乳 お茶	きな粉 おはぎ
23	金		秋分の日			
24	土	牛乳	おにぎり 白菜漬 具だくさん味噌汁 かりんどう りんご	米、鮭フレーク、ゆかり、ごま 白菜、人参、塩昆布、ごま油 豚肉、大根、玉ねぎ、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶	パン菓子 うるち米、水飴、醤油
25	日					
26	月	牛乳 海藻 せんべい	牛丼 ★カミカミサラダ 中華スープ バナナ	米、牛肉、玉ねぎ、白菜、人参、チンゲン菜、糸こんにやく、醤油、砂糖、鰹節 さきいか、きゅうり、人参、キャベツ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま 春雨、長ねぎ、しめじ、にら、中華味、醤油、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶 海藻 スコーン	ホットケーキミックス マーガリン、りんご レーズン、牛乳、砂糖
27	火	牛乳 チーズ	菜めし つくねの照り焼き ネパネパ和え かきたま汁 なし	米、かぶの葉、塩、ごま 鶏ミンチ、玉ねぎ、蓮根、人参、豆腐、片栗粉、味噌、みりん、砂糖、レタス 納豆、キャベツ、オクラ、人参、もみのり、醤油 卵、玉ねぎ、エリンギ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 なし	牛乳 お茶	ぶどう ゼリー
28	水	牛乳 人参 せんべい	カレーライス ブロッコリーサラダ 刻み昆布煮 りんご	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、なす、カレールウ ブロッコリー、人参、かにかま、酢、醤油、砂糖 刻み昆布、さつま揚げ、ごま、醤油、砂糖、鰹節 りんご	牛乳 お茶 チーズ ケーキ	ホットケーキmix クリームチーズ、砂糖 レモン汁、牛乳
29	木	牛乳	ごはん さばの竜田揚げ 元気サラダ 大根の味噌汁 オレンジ	米 さば、醤油、みりん、生姜、片栗粉、油 キャベツ、きゅうり、人参、トマト、ハム、醤油、酢、砂糖、鰹節 大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶	ジャムサンド食パン、苺ジャム
30	金	牛乳 きな粉 ウエハース	スパゲッティナポリタン 白菜とツナサラダ かぼちゃ煮 バナナ	スパゲッティ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、塩、油 ツナ、白菜、人参、豆苗、コーン、マヨドレ かぼちゃ、醤油、砂糖、鰹節 バナナ	牛乳 お茶 ★カリカリ 大学芋	さつま芋、ごま、砂糖 醤油、油

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児/午前・午後
3歳以上児/午前のみ

