

令和5年9月

後期食献立表

原町みゆき保育園

※都合により献立変更する場合があります。

日にち	昼食	おやつ	日にち	昼食	おやつ
1(金)	軟飯 みそ汁(えのき、チンゲン菜) 魚の青のり焼き(カレイ、青のり、エッグケア) わかめの酢の物(もやし、ハム、わかめ、胡瓜) グレープフルーツ	うどん (うどん、鶏肉、葱、人参 大根、椎茸)	19(火)	チキンライス(軟飯) (鶏肉、人参、玉葱、ピーマン、ケチャップ、バター) カレースープ (玉葱、ベーコン、しめじ、牛乳、カレー粉) サラダ(レタス、トマト、胡瓜) フレンチ バナナ	チヂミ (小麦粉、玉葱、ニラ 人参、ごま油、片栗粉 とろけるチーズ)
2(土)	焼豚チャーハン(軟飯) (焼豚、葱、なると、にんにく、生姜、ごま油) スープ(小松菜、トマト) 塩昆布サラダ(キャベツ、胡瓜、塩昆布) バナナ	桃のカップケーキ (小麦粉、バター、牛乳 ベーキングパウダー 黄桃、卵)	20(水)	豚肉の梅醬油漬け丼(軟飯) (豚ロース肉、キャベツ、梅干し、刻みのり) みそ汁(油揚げ、人参) たくあんサラダ(大根、水菜、たくあん)和風 バナナ	フルーツ豆乳寒天 (豆乳、寒天、みかん パイ、グラニュー糖)
4(月)	和風きのこスパゲティ(スパゲティ、鶏肉 玉葱、人参、椎茸、しめじ、えのき、刻みのり) チンゲン菜のお浸し (チンゲン菜、人参、もやし、油揚げ) バナナ	芋もち (じゃが芋、片栗粉)	21(木)	冷やしわかめうどん(うどん、ささみ、葱、わかめ 人参、ほうれん草) おほかさサラダ (キャベツ、胡瓜、人参、鰹節)エッグケア オレンジ	混ぜ軟飯 (豚肉、ひじき、葱 あさり、生姜)
5(火)	軟飯 みそ汁(れんこん、人参) カジキの焼き浸し(カジキ) 大根の煮物(大根、人参、しめじ) オレンジ	きな粉蒸しパン (小麦粉、きな粉、卵 牛乳 ベーキングパウダー)	22(金)	軟飯 スープ(かまぼこ、きくらげ) 中華風ハンバーグ (豚挽肉、葱、ニラ、キャベツ、ごま油) 小松菜の煮浸し(小松菜、人参、もやし、厚揚げ) グレープフルーツ	コーンフレーク (コーンフレーク、豆乳)
6(水)	ひじきチャーハン(軟飯) (ハム、ひじき、アスパラ、玉葱、にんにく、生姜) スープ(ニラ) 水菜サラダ(水菜、人参、コーン)和風 グレープフルーツ	豆乳ココアプリン (ゼラチン、豆乳、ココア)	25(月)	きのこのハヤシライス(軟飯) (豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、しめじ、えのき にんにく、小麦粉、バター、ハヤシルウ ホールトマト、中濃ソース、ケチャップ) シルバーサラダ(レタス、人参、胡瓜、春雨、コーン) エッグケア オレンジ	小豆マフィン (小麦粉、小豆、バター 卵、牛乳 ベーキングパウダー)
7(木)	軟飯 スープ(ほうれん草、玉葱) 鶏肉のチーズ焼き (鶏肉、スライスチーズ、ケチャップ) パプリカのマリネ(キャベツ、カリフラワー、赤パプリカ 黄パプリカ)フレンチ バナナ	ツナピラフ(軟飯) (ツナ、人参、玉葱 いんげん、ピーマン バター)	26(火)	軟飯 スープ(レタス、人参) サーモンフライ(鮭、卵、小麦粉、パン粉) 貝柱のサラダ(キャベツ、胡瓜、貝柱)フレンチ バナナ	そぼろ納豆(軟飯) (切干大根、青のり 挽き割り納豆)
8(金)	軟飯 清汁(わかめ、貝柱) 豚肉のみそ漬(豚ロース肉、みそ) もやしの和風サラダ(もやし、人参、春雨) バナナ	抹茶蒸しパン (小麦粉、卵、牛乳、抹茶 ベーキングパウダー)	27(水)	軟飯 みそ汁(エリンギ、葱) 鶏肉の照焼き(鶏肉、片栗粉) 白菜の浅漬(白菜、胡瓜、生姜) グレープフルーツ	ベーコンポテトコーン (じゃが芋、玉葱、ベーコン 小麦粉、バター ベーキングパウダー)
9(土)	チンジャオロース丼(軟飯)(豚肉、ピーマン 赤パプリカ、もやし、筍、オイスターソース、片栗粉) スープ(豆腐、ひじき) エッグケアサラダ(レタス、人参、コーン) バナナ	みそ田楽 (大根、ちくわ、みそ)	28(木)	みそうどん (うどん、豚肉、人参、キャベツ、葱、もやし、鶏ガラ 玉葱、にんにく、生姜、りんご、干し椎茸、みそ) 南瓜の塩バター(南瓜、バター) バナナ	鶏しそ軟飯 (鶏肉、塩昆布、押麦 大葉)
11(月)	わかめ軟飯(炊き込みわかめ) スープ(葱、豆腐) 炒り鶏(鶏肉、人参、椎茸、れんこん ごぼう、大根、絹さや) グリーンサラダ(レタス、胡瓜、アスパラ)和風 オレンジ	マフィン (小麦粉、バター、卵 牛乳 ベーキングパウダー)	29(金)	軟飯 清汁(コーン、絹さや) 豚肉のごまだれ(豚ロース肉、白ごま、みそ 片栗粉) なめ草キャベツ(キャベツ、人参、なめ草) バナナ	フルーツヨーグルト (ヨーグルト、みかん バナナ、黄桃)
12(火)	あんかけうどん(うどん、豚肉、玉葱、人参、白菜 きくらげ、片栗粉) ブロッコリーサラダ(キャベツ、ブロッコリー、人参) フレンチ バナナ	ジャンバラヤ風軟飯 (鶏肉、玉葱、ピーマン トマト、にんにく、バター オリーブ油)	30(土)	鶏塩うどん (うどん、鶏肉、葱、人参、ニラ) 温野菜サラダ(じゃが芋、人参、ブロッコリー カリフラワー)エッグケア バナナ	梅ひじき軟飯 (梅干し、ひじき)
13(水)	軟飯 みそ汁(油揚げ、ひじき) 金目鯛の煮付け(金目鯛、生姜) 大根と水菜のサラダ(大根、水菜、胡瓜)和風 グレープフルーツ	大学芋 (さつま芋、水飴、黒ごま)			
14(木)	軟飯 スープ(小松菜、きくらげ) 焼豚ソース和え (焼豚、中濃ソース) 南瓜サラダ(南瓜、胡瓜、ちくわ)エッグケア バナナ	みそ軟飯 (みそ)			
15(金)	豚丼(軟飯)(豚肉、人参、玉葱、白滝、ほうれん草) みそ汁(しめじ、茄子) ごま酢和え(もやし、小松菜、人参、白ごま) バナナ	ウィークエンドシトロン (バター、小麦粉、卵 ベーキングパウダー 牛乳、レモン、粉糖)			
16(土)	ピラフ(軟飯) (鶏肉、人参、玉葱、しめじ、えのき、バター) スープ(コーン、チンゲン菜) 切干大根とツナのサラダ (切干大根、人参、胡瓜、ツナ)フレンチ バナナ	クッキー (小麦粉、バター、卵)			