



# 令和4年 9月 予定献立



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
1	木	ご飯(米)	豆腐の松風焼き 切り干し大根の田舎煮 キャベツのおかか和え 椎茸と玉ねぎのすまし汁	豆腐 豚肉 葱 人参 味噌 素精糖 生パン粉 卵 ごま 切干大根 昆布 人参 干し椎茸 しらたき いんげん みりん 素精糖 醤油 かつおだし キャベツ 人参 胡瓜 かつお節 醤油 かつおだし 椎茸 玉ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	(1日乾パン) レーズンの スコーン	薄力粉 BP 素精糖 牛乳 バター レーズン	混ぜご飯 煮物 汁物
2	金	ご飯(米)	鶏肉のハンパソース 付け合わせ野菜 ごぼうと人参の煮物 春雨とひき肉のスープ	鶏肉 酒 塩 みそ 醤油 しょうが 素精糖 練りごま 菜種油 きゅうり もやし トマト ごぼう 人参 醤油 素精糖 なたね油 春雨 豚ひき肉 白菜 人参 塩 醤油 かつお昆布だし	★さつまいも ドーナツ	薄力粉 さつまいも 黒ゴマ 素精糖 菜種油 白玉粉 グラニュー糖	おにぎり 和え物 汁物
3	土	ご飯(米)	鶏の照焼き じゃこサラダ キャベツのみそ汁	鶏肉 醤油 みりん 酒 じゃこ 大根 人参 きゅうり 醤油 酢 塩 菜種油 キャベツ 油揚げ 味噌 にぼしだし	クラッカーサンド	クラッカー ジャム	
5	月	スパゲティ	ミートソーススパゲティ カラフルサラダ レタスのスープ	豚挽肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ 菜種油 塩 ソース ケチャップ トマトピューレ 薄力粉 バター きゅうり ブロッコリー トマト さやいんげん パプリカ ツナ コーン 酢 塩 菜種油 レタス 人参 玉ねぎ 塩 菜種油	ゆかりおにぎり	米 ゆかり 塩	ご飯 焼きもの 汁物
6	火	ご飯(米)	かじきのマヨ焼き ひじき煮 三色酢物 しめじとねぎのみそ汁	かじき 葱 マヨネーズ 酒 醤油 ひじき 人参 椎茸 いんげん 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 胡瓜 人参 もやし 素精糖 醤油 酢 塩 しめじ 生揚げ 若芽 味噌 煮干しだし	黒糖ちんすこう	薄力粉 黒砂糖 菜種油	スパゲティ サラダ 汁物
7	水	ご飯(米) (21日ターメ リックライス)	ハヤシライス ポテトサラダ 豆腐とわかめのスープ	豚肉 玉ねぎ しめじ 素精糖 塩 バター ソース 薄力粉 ケチャップ トマト缶 菜種油 じゃがいも 人参 胡瓜 マヨネーズ 塩 鶏挽肉 豆腐 わかめ ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	★抹茶シフォン ケーキ	薄力粉 卵 BP 菜種油 抹茶 素精糖 (21日豆乳クリ ム)	ご飯 焼きもの 汁物
8	木	ご飯(米)	チンジャオロース 人参の土佐煮 中華サラダ なすのみそ汁	豚肉 塩 酒 筍 ピーマン パプリカ 素精糖 醤油 ソース ごま油 人参 かつお節 醤油 春雨 胡瓜 人参 きくらげ 酢 素精糖 醤油 菜種油 ごま油 なす 玉ねぎ 油揚げ 味噌 煮干しだし	ぶどう寒天 クラッカー	ぶどうジュース 寒天 素精糖 クラッカー	ご飯 煮物 汁物
9	金	ご飯(米)	白身魚のフライ じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え 具沢山汁	たら パセリ パン粉 薄力粉 塩 菜種油 酒 豚挽肉 じゃがいも いんげん 酒 醤油 素精糖 片栗粉 菜種油 ほうれん草 れんこん 人参 素精糖 醤油 ごま 大根 ごぼう 人参 椎茸 あさつき 豆腐 塩 醤油 かつお昆布だし	うさぎの スイートポテト	さつまいも 素精糖 豆乳 黒ゴマ	混ぜご飯 煮物 汁物
10	土	ご飯(米)	鮭の磯辺焼き 大根サラダ なめこのみそ汁	鮭 醤油 酒 みりん 青のり 大根 人参 胡瓜 ツナ 酢 塩 菜種油 なめこ 豆腐 若芽 にぼしだし 味噌	きな粉蒸しパン	薄力粉 BP 素精糖 きな粉	
12	月	ご飯(米)	中華丼 かぶのゆかり和え えのきと青菜のスープ	豚肉 玉葱 しいたけ 塩 人参 きくらげ 白菜 小松菜 生姜 にんにく 菜種油 醤油 片栗粉 ごま油 かぶ 胡瓜 人参 ゆかり 豚挽肉 えのき ほうれん草 玉ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	焼きうどん	うどん 塩 青のり 菜種油 豚肉 玉ねぎ 人参 醤油 キャベツ かつお節	ご飯 焼きもの 汁物
13	火	ご飯(米)	鶏のマーマレード焼き れんこんのきんぴら 千草和え 大根ともやしのみそ汁	鶏肉 マーマレードジャム 醤油 みりん 酒 れんこん 人参 醤油 素精糖 酒 菜種油 ほうれん草 キャベツ 人参 しめじ ごま 醤油 かつおだし 大根 もやし あさつき 味噌 にぼしだし	サモサ	じゃがいも 豚肉 カレー粉 塩 餃子の皮 菜種油 玉ねぎ	炒飯 サラダ 汁物
14	水	バンドミー (パン ジャム)	おからハンバーグ マカロニフレンチサラダ ミネストローネ	豚挽肉 おから 玉ねぎ 生パン粉 卵 牛乳 塩 ケチャップ ソース マカロニ きゅうり 人参 ツナ 酢 塩 醤油 菜種油 玉ねぎ 人参 大豆 パセリ トマト缶 ケチャップ 塩	きつねおにぎり	米 油揚げ 醤油 素精糖 みりん	おにぎり 和え物 汁物

## しもほうや保育園

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

☆21日は誕生を祝う行事食です。

★新メニューです。9月1日は防災の日になります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
今月の平均栄養価(幼児)	590kcal	21.6g	19.8g	267mg
栄養目標量	596kcal	20.0g	19.0g	258mg