



令和4年 9月のメニュー表



赤 血や肉・骨となる



黄 熱や力となる



緑 の調子をよくする

| 日曜 | 献立名 | | 材料名(昼) | | | 日曜 | 献立名 | | 材料名(昼) | | |
|----|--|-----------------|------------------------------------|---|---|--|--|----------------|--|--|---|
| | 昼食 | おやつ | 赤 | 黄 | 緑 | | 昼食 | おやつ | 赤 | 黄 | 緑 |
| 1 | ゆかりごはん 魚の照り焼き 筑前煮 厚揚げのそぼろ煮 小松菜と麩のすまし汁 | ★りんごマフィン | ホキ 鶏モモ肉 鶏ミンチ 厚揚げ豆腐 | ゆかりごはん 板こんにやく 湯巻き麩 グラニュー糖 大豆油 | にんじん れんこん ごぼう 小松菜 ねぎ さやいんげん 干しいたけ | 17 | ミートスパゲッティ ★ひじきのフレンチ和え コンソメスープ | ★ミニチョコパン | 豚ミンチ 干しいじき ★たまご ★白ハム | スパゲッティ グラニュー糖 大豆油 | にんじん たまねぎ きゅうり ピーマン キャベツ とうもろこし トマト缶 |
| 2 | ごはん チキン南蛮風(2ヶ) ★カレーポテトソテー マカロニソテー 冬瓜とわかめのみそ汁 | ★マドレーヌ | 鶏モモ肉 ツナ わかめ ★ベーコン | ごはん マカロニ じゃがいも グラニュー糖 薄力粉 大豆油 | にんじん たまねぎ とうがんとん ミックスペーパー ねぎ さやいんげん | 19 | <p>敬老の日 19日は食育の日</p> | | | | |
| 3 | もずく丼 ★ちくわの磯部あげ ★スパゲティサラダ ほうれん草とじゃがいものみそ汁 | ★ミニメロンパン | 豚ミンチ 竹小町 もずく ★たまご ★白ハム | ごはん スパゲッティ じゃがいも 薄力粉 かたくり粉 グラニュー糖 大豆油 ★マヨネーズ | にんじん きゅうり ミックスペーパー ほうれん草 とうもろこし あおのり | 20 | マーボー丼 ミニ春巻き 中華スープ | くずもち(2個) | 豚ミンチ 水切り豆腐 ミニ春巻き | あわごはん かたくり粉 ごま油 大豆油 | にんじん たまねぎ キャベツ にら とうもろこし 干しいたけ |
| 5 | ごはん 鶏肉のごまみそ焼き(2ヶ) かぼちゃの煮物 クレープイリチー 大根と小松菜のすまし汁 | ★黒糖蒸しパン | 鶏モモ肉 刻みさつまあげ 刻み昆布 | ごはん 通しこんにやく グラニュー糖 大豆油 | にんじん だいこん かぼちゃ 小松菜 長ネギ 干しいたけ | 21 | ごはん ★ピーマンの肉詰めフライ ★切り干し大根のカレーソテー ★かぼちゃの甘辛バター焼き 白菜のみそ汁 | ★キャラメルクッキー(2枚) | 刻み油あげ ★ウインナーソーセージ ★ピーマンの肉詰めフライ | ごはん グラニュー糖 ★マーガリン 大豆油 | にんじん かぼちゃ ほういり ピーマン 切り干し大根 干しいたけ |
| 6 | わかめごはん ★魚のチーズ風味焼き ほうれん草ソテー ★フルーツ杏仁 キャベツと油あげのみそ汁 | ★ウインナーロール | ホキ 刻みさつまあげ 刻み油あげ わかめ | ごはん ★杏仁豆腐 パン粉 ★パルメザンチーズ 大豆油 | にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 みかん缶 ハイン缶 | 22 | ごはん ★豆腐ハンバーグ ★ゴーヤチャンプルー フルーツカクテル 大根のみそ汁 | ミニたいやき | ★豆腐ハンバーグ ★たまご ★ウインナー | ごはん グラニュー糖 かたくり粉 パン粉 大豆油 | にんじん たまねぎ だいこん にら ねぎ フルーツカクテル |
| 7 | ごはん チンジャオロース風炒め 大学芋 小松菜と麩のみそ汁 | ★ピザトースト | 豚コマ肉 | ごはん スイートポテト かたくり粉 グラニュー糖 湯巻き麩 ごま油 大豆油 | にんじん たまねぎ ピーマン 小松菜 きくらげ たけのこ | 23 | <p>秋分の日</p> | | | | |
| 8 | あわごはん チキンのガーリック焼き(2ヶ) ★人参シリシリー 里芋のそぼろ煮 冬瓜とわかめのみそ汁 | ★バナナケーキ | 鶏モモ肉 鶏ミンチ ツナ わかめ ★たまご | あわごはん さいとも かたくり粉 薄力粉 ごま油 大豆油 | にんじん たまねぎ とうがんとん にら | 24 | 野菜煮込みラーメン ぎょうざ ★根菜と豆のサラダ | ★ミニクリームパン | 豚コマ肉 ぎょうざ 干しいじき | 中華めん グラニュー糖 ごま油 ★ごまドレッシング | にんじん たまねぎ れんこん キャベツ りょくとんもやし とうもろこし えだまめ |
| 9 | ★冷やし中華 野菜かき揚げ お月見デザート 豆腐とほうれん草のみそ汁 | ★ミニアメリカンドック(2本) | 豆腐 ★錦糸卵 ★白ハム | 中華めん お月見デザート かき揚げ 大豆油 | きゅうり ほうれん草 りょくとんもやし | 26 | むぎごはん ★魚のカレー粉揚げ 青菜とイカの炒め物 イナムドウチ | ★バナナチョコスコーン | 豚コマ肉 ホキ ごういか かステラかまぼこ ★たまご | むぎごはん 通しこんにやく 薄力粉 パン粉 ★マヨネーズ ごま油 大豆油 | にんじん たまねぎ だいこん ほういり チンゲン菜 干しいたけ |
| 10 | ごはん ★ホキの天ぷら ほうれん草とナスのそぼろ炒め ★きゅうりのカニカマサラダ えのきのすまし汁 | ★ミニカスタードパン | 鶏ミンチ ホキ わかめ ★たまご ★カニカマ | ごはん グラニュー糖 薄力粉 ごま油 大豆油 | にんじん たまねぎ きゅうり なす ほうれん草 ねぎ えのきたけ | 27 | 9月生まれお誕生日会 お弁当会 ★お弁当のご準備をお願いします | ★レモンケーキ | 鶏モモ肉 豚ミンチ ★たまご | ごはん うめくじ天ぷら 春巻 かたくり粉 大豆油 | にんじん たまねぎ だいこん ミックスペーパー ねぎ トマト缶 |
| 12 | むぎごはん 魚の甘酢ケチャップあん ★ブロッコリーソテー 具だくさんのみそ汁 | ★ストロベリースコーン | 豚コマ肉 ホキ ★ベーコン | むぎごはん グラニュー糖 かたくり粉 大豆油 | にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー 小松菜 | 28 | あわごはん いわしの梅煮風 ★パパイイテリ みかん缶 アオサ汁 | ★たこやき(3個) | 豆腐 アオサ ★ベーコン ★たまご | あわごはん 大豆油 | にんじん パパイア にら みかん缶 |
| 13 | ごはん サバのみそ煮 ひじき炒め煮 パイン缶 ★小松菜とたまごのすまし汁 | ★バームクーヘン | さば 刻みさつまあげ 干しいじき ★たまご | ごはん 通しこんにやく グラニュー糖 大豆油 | にんじん 小松菜 ねぎ 干しいたけ ハイン缶 | 29 | ジャージャー麺 ポテのコンソメ揚げ ゼリー | いなりずし | 豚ミンチ | 中華めん じゃがいも ゼリー かたくり粉 大豆油 | にんじん たまねぎ とうもろこし あおのり |
| 14 | 豆入りカレーライス 一口ササミフライ いんげんソテー ★ミニココアワッフル | りんごゼリー | 豚ミンチ 一口ささみフライ ツナ | ごはん ★ミニココアワッフル 大豆油 | にんじん たまねぎ グリーンピース ひよこ豆 とうもろこし さやいんげん | 30 | ごはん 酢鶏 青菜と厚揚げソテー 水ギョーザスープ | ★ブラウニー | 鶏モモ肉 厚揚げ豆腐 水ギョーザ | ごはん グラニュー糖 かたくり粉 ごま油 大豆油 | にんじん たまねぎ キャベツ 長ネギ ピーマン チンゲン菜 りょくとんもやし 干しいたけ たけのこ |
| 15 | ごはん ★豆腐カツ ★フーチャンプルー ★卵入りそうめん汁 | 紅芋ちんすこう(2枚) | ツナ ★錦糸卵 ★たまご ★豆腐カツ | ごはん そうめん 焼き麩 大豆油 | にんじん キャベツ りょくとんもやし ねぎ にら | 16 | | | | | |
| 16 | ごはん チキンのBBQソース焼き(2ヶ) 大根ンブシー がんものあんかけ ほうれん草とじゃがいものみそ汁 | ★黒糖クッキー(2枚) | 鶏モモ肉 豚コマ肉 がんもどき | ごはん じゃがいも かたくり粉 | ★だいこん ほうれん草 にら | <p>※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。 ★アレルギー食品(卵・乳製品使用)</p> | | | | | |



令和4年 9月のメニュー表



《アレルギー園児用》

| 日曜 | 献立名 | 代替献立 | おやつ | | 日曜 | 献立名 | 代替献立 | おやつ | |
|----|--|--|-----------------|-----|-----|--|--|--------------|-----|
| | | | | 代替品 | | | | | 代替品 |
| 木 | ゆかりごはん 魚の照り焼き 筑前煮 厚揚げのそぼろ煮 小松菜と麩のすまし汁 | | ★りんごマフィン | | 土 | ミートスパゲッティ ★ひじきのフレンチ和え コンソメスープ | (卵・乳) ひじきのフレンチ和え ⇒ 白ハム・卵抜き、ツナ追加 | ★ミニチョコパン | |
| | | | 乳抜きりんごマフィン | | | | | ジャムパン | |
| 金 | ごはん チキン南蛮風(2ヶ) ★カレーポテトソテー マカロニソテー 冬瓜とわかめのみそ汁 | (卵・乳) カレーポテトソテー ⇒ ベーコン抜き | ★マドレーヌ | | 19月 | | | 19日は食育の日 | |
| | | | 卵・乳抜きマドレーヌ | | | | | | |
| 土 | もずく丼 ★ちくわの磯部あげ ★スパゲティサラダ ほうれん草とじゃがいものみそ汁 | (卵) ちくわの磯部あげ ⇒ 卵抜き衣使用 (卵・乳) スパゲティサラダ ⇒ 白ハム・卵抜き、卵不使用マヨネーズ | ★ミニメロンパン | | 火 | マーボー丼 ミニ春巻き 中華スープ | | くずもち(2個) | |
| | | | ジャムパン | | | | | | |
| 月 | ごはん 鶏肉のごまみそ焼き(2ヶ) かぼちゃの煮物 クーフィリチー 大根と小松菜のすまし汁 | | ★黒糖蒸しパン | | 水 | ごはん ★ピーマンの肉詰めフライ ★切り干し大根のカレーソテー ★かぼちゃの甘辛バター焼き 白菜のみそ汁 | (卵) ピーマンの肉詰めフライ ⇒ ごぼうメンチカツ (乳) カレーソテー ⇒ ウィンナー抜き (乳) かぼちゃの甘辛バター焼き ⇒ 豆乳マーガリン使用 | ★キャラメルクッキー | |
| | | | 乳抜き蒸しパン | | | | | 乳抜きキャラメルクッキー | |
| 火 | わかめごはん ★魚のチーズ風味焼き ほうれん草ソテー ★フルーツ杏仁 キャベツと油あげのみそ汁 | (乳) 魚のチーズ風味焼き ⇒ 粉チーズ抜き (乳) フルーツ杏仁 ⇒ 杏仁豆腐抜き | ★ウィンナーロール | | 木 | ごはん ★豆腐ハンバーグ ★ゴーヤーチャンプルー フルーツカクテル 大根のみそ汁 | (卵) 豆腐ハンバーグ ⇒ 卵抜き豆腐ハンバーグ (卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒ ウィンナー・卵抜き、ツナ追加 | ミニたいやき | |
| | | | 乳抜きウィンナーロール | | | | | | |
| 水 | ごはん チンジャオロース風炒め 大学芋 小松菜と麩のみそ汁 | | ★ピザトースト | | 23金 | | | | |
| | | | 乳抜きピザトースト | | | | | | |
| 木 | あわごはん チキンのガーリック焼き(2ヶ) ★人参シリシリー 里芋のそぼろ煮 冬瓜とわかめのみそ汁 | (卵) 人参シリシリー ⇒ 卵抜き | ★バナナケーキ | | 土 | 野菜煮込みラーメン ぎょうざ ★根菜と豆のサラダ | (卵) 根菜と豆のサラダ ⇒ 卵不使用ドレッシング | ★ミニクリームパン | |
| | | | 卵・乳抜きバナナケーキ | | | | | ジャムパン | |
| 金 | ★冷やし中華 野菜かき揚げ お月見デザート 豆腐とほうれん草のみそ汁 | (卵・乳) 冷やし中華 ⇒ 錦糸卵・白ハム抜き | ★ミニアメリカンドック(2本) | | 月 | むぎごはん ★魚のカレー粉揚げ 青菜とイカの炒め物 イナムドゥチ | (卵・乳) 魚のカレー粉あげ ⇒ 卵・マヨ抜き、卵不使用マヨネーズ | ★チョコバナナスコーン | |
| | | | ★卵・乳抜きアメリカンドック | | | | | 乳抜きスコーン | |
| 土 | ごはん ★ホキのてんぷら ほうれん草とナスのそぼろ炒め ★きゅうりのカニカマサラダ えのきのすまし汁 | (卵) ホキのてんぷら ⇒ 卵抜き衣使用 (卵・乳) きゅうりのカニカマサラダ ⇒ カニカマ抜き | ★ミニカスタードパン | | 火 | 9月生まれお誕生日会・お弁当会 ★お弁当のご準備をお願いします | | ★レモンケーキ | |
| | | | ジャムパン | | | | | 卵・乳抜きレモンケーキ | |
| 月 | むぎごはん 魚の甘酢ケチャップあん ★ブロッコリーソテー 具だくさんのみそ汁 | (卵・乳) ブロッコリーソテー ⇒ ベーコン抜き、ツナ追加 | ★ストロベリースコーン | | 水 | あわごはん いわしの梅煮風 ★パパイアイチリー みかん缶 アオサ汁 | (卵・乳) パパイアイチリー ⇒ ベーコン抜き、ツナ追加 | ★たこやき(3個) | |
| | | | 乳抜きスコーン | | | | | 卵抜きヒラヤーチー | |
| 火 | ごはん サバのみそ煮 ひじき炒め煮 パイン缶 ★小松菜とたまごのみそ汁 | (卵) 小松菜とたまごのみそ汁 ⇒ 卵抜き | ★バームクーヘン | | 木 | ジャージャー麺 ポテトのコンソメ揚げ ゼリー | | いなりずし | |
| | | | 卵・乳抜きホットケーキ | | | | | | |
| 水 | 豆入りカレーライス 一口ササミフライ いんげんソテー ★ミニココアワッフル | (卵・乳) ミニココアワッフル ⇒ アレルギー用ホットケーキ | | | 30金 | ごはん 酢鶏 青菜と厚揚げソテー 水ギョーザスープ | | ★ブラウニー | |
| | | | リンゴゼリー | | | | | 卵・乳抜きブラウニー | |
| 木 | ごはん ★豆腐カツ ★フーチャンプルー ★卵入りそうめん汁 | (乳) 豆腐カツ ⇒ ごまみそチキンカツ (卵) フーチャンプルー ⇒ 卵抜き (卵) 卵入りそうめん汁 ⇒ 錦糸卵抜き | 紅芋ちんすこう(2枚) | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 金 | ごはん チキンのBBQソース焼き(2ヶ) 大根ンブシー がんものあんかけ ほうれん草とじゃがいものみそ汁 | | ★タンナーファッフルー(2枚) | | | ※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。 ★アレルギー食品(卵・乳製品使用) | | | |
| | | | 卵抜きタンナーファッフルー | | | | | | |