



# 献立表



2024年9月

ときのはこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
17 火	昼食	ご飯 鰯の味噌焼き ひじきと大豆の煮物 麩のすまし汁	米 砂糖 砂糖 麩	鰯、味噌 大豆、ひじき わかめ	人参、いんげん 玉葱	酒、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 焼き芋	さつまいも	牛乳		
18 水	昼食	ご飯(玄米) 照り焼きハンバーグ キャベツの和え物 なめこの味噌汁	玄米(幼児)、白米(乳児) パン粉、砂糖、片栗粉 砂糖	あいびきミンチ、豚ひき肉 味噌	玉葱 キャベツ、人参 なめこ、小松菜、青葱	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	お茶、かえりちりめん 焼きとうもろこしご飯	米、砂糖	かえりちりめん	コーン	しょうゆ、みりん
19 木	昼食	わかめご飯 鮭のごま照り焼き ブロッコリーのおかか和え えのきのすまし汁	米 ごま 砂糖	炊き込みわかめ 鮭 ちくわ、かつお節	ブロッコリー、人参 えのき、ほうれん草、玉葱	みりん、酒、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 ソフトクッキー	ホットケーキ粉、バター、砂糖	牛乳 豆腐		
20 金	昼食	切干大根入りピビンバ わかめのおかか和え 中華スープ	米、砂糖、ごま、ごま油、油 砂糖	豚ひき肉 わかめ、かつお節 豆腐	ほうれん草、人参、もやし、切干大根、にら、にんにく 玉葱、チンゲン菜	しょうゆ、酒 しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 麩ラスク	麩、バター、砂糖	牛乳		
21 土	昼食	丸ロールパン 鶏のあっさりスープ フルーツ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン さつまいも、油	牛乳 鶏肉 牛乳	玉葱、大根、ブロッコリー バナナ	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
24 火	昼食	ご飯 鰯の香味焼き 切干大根の煮物 玉葱のすまし汁	米 砂糖	鰯 わかめ	白葱、生姜、にんにく 人参、切干大根、いんげん 玉葱、ほうれん草	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳、自然食お菓子 りんごゼリー	ミレービスケット 砂糖	牛乳 寒天	りんごジュース	
25 水	昼食	ご飯 鶏の竜田焼き 小松菜の和えもの 油揚げの味噌汁	米 油、砂糖、片栗粉、小麦粉 砂糖 里芋	鶏肉 油揚げ、味噌	生姜 小松菜、人参 もやし	酒、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	牛乳 焼きそば	中華めん、油	牛乳 豚肉、青のり	キャベツ、人参、玉葱	焼きそばソース、ウスターソース、酒
26 木	昼食	ご飯 チリコンカン キャベツのサラダ コンソメスープ	米 砂糖、油 砂糖、油	牛ひき肉、大豆 ツナ	玉葱、トマト、人参、にんにく、パセリ キャベツ、パプリカ 南瓜、えのき、白葱	ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	梨	
27 金	昼食	ハヤシライス サラダパーティー 中華ドレッシング	米、ルウ、油 さつまいも 砂糖、ごま油	牛肉、豆乳	玉葱、トマト、人参、舞茸 玉葱、トマト	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 黒糖みるくパン	小麦粉、黒糖、マーガリン	牛乳 牛乳、卵		塩
28 土	昼食	お弁当日				
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、ミレービスケット	牛乳		
30 月	昼食	ご飯 鰯のカレー粉焼き ひじきと大豆のサラダ コンソメスープ	米 油、小麦粉 マヨネーズドレッシング、砂糖	鰯 大豆、ひじき	きゅうり、人参 玉葱、しめじ、人参	ワイン(白)、カレー粉、塩 だし汁、みりん、しょうゆ、酢 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 ココアケーキ	ホットケーキ粉、バター、砂糖、粉砂糖	牛乳 牛乳、スキムミルク		ココア

## ◎調理室からのひとこと◎

- \* 今月の旬の食材は、きのこ類、里芋、南瓜、梨等です。
- \* 28日はお弁当日です。お弁当の持参をお願いします。
- \* 18日の玄米の日は0~2歳クラスは精白米を、3~5歳クラスは玄米を食べます。
- \* 今月のご飯は、めばえ・ふたば組は精白米を、あおば・つぼみ・おはな・みのり組は、五分つき米を食べます。
- \* カレーライスの日は、0、1歳児クラスはあんかけ丼(しょうゆ・鶏ガラ・みりん使用)になります。
- \* マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
- \* 完了期・給食【さばのふし・いわしの煮干・そうだかつおのふし・かつおのふし】のだし汁を使用しています。
- \* ふたば、あおば組は毎日午前おやつに牛乳を飲んでいきます。
- \* ★は、調理室の手作りおやつです。
- \* 年齢により、一部調理内容を変更する場合があります。
- \* 仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。
- \* 農園で収穫する食材に応じて、調理内容を一部変更する場合があります。

