

9がつのこんだてひょう



2022年09月

しろま保育園



日 曜	献立	材 料 名				
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
01 木	未満児 午前おやつ おさかなせんべい	牛乳	牛乳		おさかなせんべい	
15 木	給食	焼肉サラダ かぼちゃの甘煮 わかめスープ	ごま油 きび砂糖	豚肉、白ごま 白ごま	レタス、トマト、たまねぎ、ピーマン かぼちゃ コーン缶、ねぎ、わかめ	しょうゆ、食塩 しょうゆ しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩
	午後おやつ	お茶 紫米おにぎり	米、紫米	しらす干し、白ごま		麦茶 野沢菜ふりかけ
02 金	今月も、かぼちゃ たまねぎ、なす、 にんにく、トマト、 キャベツなどが 白馬産のものが 届きます。	牛乳 コーンフレーク 魚の甘辛揚げ マロニーサラダ 鉄火汁 白くま風ミルク寒天	コーンフレーク 片栗粉、油、きび砂糖 マロニー、ごま油 油 砂糖	牛乳 たら 木綿豆腐、豚肉、味噌 牛乳、甘納豆	きゅうり、もやし、コーン缶、にんじん なす、たまねぎ、ねぎ もも缶、みかん缶、かんてん(粉)	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、食塩
05 月		牛乳 ビスケット		牛乳		ビスケット
20 火		ユーリンチー れんこんのきんぴら ミネストローネ	微細米粉、きび砂糖 しらたき、きび砂糖、ごま油	鶏もも肉 ちくわ ベーコン	ねぎ、しょうが れんこん、にんじん、ピーマン トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、パセリ	酢、酒、しょうゆ、食塩、白こしょう しょうゆ、みりん ケチャップ、コンソメ、食塩
		牛乳 ヨーグルトトースト	砂糖、食パン	牛乳 ヨーグルト(無糖)、バター	マーマレード	
06 火	23日は秋分の日 で秋のお彼岸の 中日(ちゅうにち) です。おはぎの 小豆には邪気を 払う効果がありま す。	牛乳 バナナ 肉じゃがトマト 納豆和え なめこ味噌汁	じゃがいも、きび砂糖	豚肉 納豆、かつお節 味噌	バナナ たまねぎ、トマト、にんじん オクラ なめこ、だいこん、ねぎ	ケチャップ、かつおだし、しょうゆ、酒 しょうゆ かつおだし
21 水	7日は献立検討 会です。 26日は春に摘ん だよもぎを使いお 団子にしていだけ ます。	牛乳 カルシウムせんべい 焼きシュウマイ 枝豆とひじきのサラダ すまし汁 7日ジョア、クッキー 26日牛乳、よもぎだんご		牛乳 つぶあん		カルシウムせんべい しょうゆ、酒、食塩 酢、しょうゆ しょうゆ、かつおだし クッキー しょうゆ
07 水		ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)		
28 水		ポークカレー キャベツのフレンチサラダ 果物 牛乳 マシュマロサンド	じゃがいも、小麦粉、油 油	豚肉、バター、牛乳 ハム	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶 ぶどう(28日は梨)	カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉 酢、食塩、こしょう
12 月	自分でごはんを 食べていますか ? 自分で食べると 目で見て匂いを 嗅いで触ってみ ることで脳が育っ ていくそうです	牛乳 せんべい 高野豆腐のそぼろあん ブロッコリーのマヨ和え さつま汁 牛乳 カラフルクッキー	片栗粉、きび砂糖、油 マヨネーズ さつまいも	豚ひき肉、高野豆腐 味噌、鶏もも肉、油揚げ 牛乳 バター、卵、牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン ブロッコリー はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん	せんべい かつおだし、しょうゆ、酒、本みりん かつおだし カラスプレー
13 火	あんずは長野県 で多く生産されて います。鶏肉にし ょうゆとあんずジャ ムを漬け込み焼 きます。	ゼリー 鶏肉のあんずしょうゆ焼き のり酢和え レタスとトマトのスープ 牛乳 お好み焼き	片栗粉	鶏もも肉 卵 牛乳 ウインナー、卵、かつお節	あんずジャム もやし、ほうれん草、にんじん、焼きのり トマト、レタス、えのきたけ キャベツ、あおのり	ゼリー しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、食塩 コンソメ、食塩、白こしょう お好みソース
29 木	さんまは9月~10 月に旬を迎えます 海水温の上昇や 漁場が遠くになっ ていること等から不 漁が続いています	牛乳 クラッカー さんまのかば焼き さつまいものにんじんサラダ 沢煮椀 ヨーグルト和え	片栗粉、油、きび砂糖 さつまいも、マヨネーズ 片栗粉 砂糖	さんま(未満児:銀鮭) 豚肉 ヨーグルト(無糖)	しょうが にんじん、きゅうり ごぼう、にんじん、しいたけ、みつば バナナ、もも缶、みかん缶	クラッカー みりん、しょうゆ、酒 食塩 しょうゆ(うすくち)、食塩
14 水	季節の献立の日 白馬のおまつり献 立です。 お赤飯は甘納豆 が入る、ほんのり 甘いお赤飯です	牛乳 お野菜ポテト お赤飯 筑前煮 いご すまし汁 果物 ヨーグルト	もち米、米、ごま塩 里芋、しらたき、油 麩	牛乳 あずき(ゆで)、甘納豆 鶏もも肉		お野菜ポテト 酒 しょうゆ(うすくち)、本みりん、酒 しょうゆ しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし
22 木		8日(木)	誕生日会	白ごはんはいりません		
27日(火)		運動会	白ごはんはいりません			

* 献立は変更になる場合があります

