



9がつのこんだてひょう



2023年09月

しろま保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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
01金	13日は献立検討会です。喫食状況や来月の献立について話し合います。	牛乳 クラッカー		牛乳		クラッカー
13水	おやつは市販の物になります。	鮭のチャンチャン焼き風 かぼちゃの甘煮 レタスとトマトのスープ	油、きび砂糖 きび砂糖 片栗粉	さけ、味噌、バター 卵	キャベツ、にんじん、しいたけ、にんにく かぼちゃ トマト、レタス、えのきたけ えだまめ	酒 しょうゆ、本みりん コンソメ、食塩、白こしょう 食塩
04月	あんずは長野県で多く生産されています。鶏肉にあんずジャムとしょうゆを漬け込み焼きます。	牛乳 クッキー		牛乳		クッキー
15金		鶏肉のあんずしょうゆ焼き パプリカとツナのキンピラ みそ汁 二色ゼリー	油 じゃがいも きび砂糖	鶏もも肉 ツナ油漬、白ごま 味噌、油揚げ 牛乳、生クリーム、ゼラチン	あんずジャム 黄・赤パプリカ、にんじん、グリーンアスパラガス にんじん、わかめ オレンジジュース100% (15日ぶどうジュース100%)	しょうゆ、酒 しょうゆ(うすくち)、本みりん 煮干し
05火		ヨーグルト		ヨーグルト		
19火		生揚げのトマト煮込み ブロッコリーのおかかあえ すまし汁 牛乳 レモンラスク	油、微細米粉	生揚げ、豚肉 かつお節 なると 牛乳 バター、脱脂粉乳	トマト、たまねぎ、にんにく ブロッコリー しめじ、こまつな、にんじん レモン果汁	ケチャップ、コンソメ、ソース、酒、食塩、カレー粉、こしょう しょうゆ(うすくち) しょうゆ(うすくち)、かつおだし
06水	23日は秋分の日で秋のお彼岸の中日(ちゅうにち)です。小豆の収穫時期は秋。収穫したばかりの小豆は皮が柔らかく	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
21木		豚肉とごぼうのしぐれ煮 パリパリサラダ コーンスープ	つきこん、きび砂糖 ワンタンの皮、油、ごま油	豚肉	ごぼう、えのきたけ もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、ひじき クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、酢 コンソメ、食塩
07木	炊くと皮ごと食べられるので、おはぎのあんこはつぶあんといわれています。	牛乳 たまごボーロ 魚の竜田揚げ バンサンスー 鉄火汁 牛乳 ごませんべい	油、片栗粉 はるさめ、きび砂糖、ごま油 油 小麦粉、強力粉、きび砂糖	牛乳 つぶしあん かじき ハム、白ごま 木綿豆腐、味噌、豚肉 牛乳 黒ごま、白ごま		たまごボーロ しょうゆ、酒 酢、しょうゆ 食塩
08金		牛乳 ビスケット		牛乳		ビスケット
25月		えのき入りハンバーグ 切り昆布の煮物 ミネストローネ くずきりフルーツポンチ	片栗粉、ごま油 じゃがいも 砂糖、くずきり(乾)	豚ひき肉 ちくわ、油揚げ ベーコン	えのきたけ にんじん、刻みこんぶ トマト、たまねぎ、キャベツ、なす、にんじん、セロリー、パセリ 梨、もも缶、さくらんぼ缶、レモン果汁	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、白こしょう しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、酒 ケチャップ、コンソメ、食塩
11月	27日は運動会予備日です。26日は、お天気に恵まれ、子ども達の笑顔がたくさん見られるといいですね	ゼリー ポークカレー コールスローサラダ 果物 牛乳 チーズクッキー	じゃがいも、小麦粉、油 マヨネーズ 小麦粉、きび砂糖	豚肉、バター、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん なし	ゼリー カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉 食塩、白こしょう
12火		牛乳 せんべい		牛乳		せんべい
28木		鶏肉とうずら卵の煮物 マセドアンサラダ 五目汁 ヨーグルト和え	きび砂糖 じゃがいも、マヨネーズ 片栗粉 砂糖	鶏肉、うずら卵水煮 チーズ、ハム 油揚げ ヨーグルト(無糖)	きゅうり、にんじん とうがん、にんじん、ごぼう、しいたけ、糸みつば バナナ、もも缶、みかん缶	しょうゆ、酒、本みりん、酢 食塩、白こしょう しょうゆ(うすくち)、かつおだし、食塩
20水	運動会総練習の日です。みんなの好きな給食とおやつで給食室から応援しています！	牛乳 チーズ ハッシュドポーク のり酢和え 果物 牛乳 マシュマロコーン	油 コーンフレーク	豚肉 牛乳 バター	 たまねぎ、トマト、しめじ、にんじん もやし、ほうれんそう、にんじん、焼きのり ぶどう	ハヤシルウ、ワイン(赤)、ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ、食塩 マシュマロ
29金	季節の献立の日 白馬のお祭り献立です。お赤飯に甘納豆が少し入る、ほんのり甘い味です。	ヨーグルト お赤飯 筑前煮 いご すまし汁 果物 ジョア カリカリ小魚	もち米、米 さといも、つきこん、油 白玉麩	ヨーグルト(加糖) あずき(ゆで) 鶏もも肉 ジョア	にんじん、ごぼう、干しいたけ いご しめじ、みつば ぶどう	酒、食塩、甘納豆 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 カリカリ小魚

14日(木)
29日(金)

誕生日会
季節の献立の日

白ごはんはいりません
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



