



9 月 食 事 献 立 予 定 表



松寺こども園

日	曜	3才未満児		献 立 名	主 要 材 料	午後おやつ
		午前おやつ	主 食			
1	火	ウエハース 番茶	ごはん	鶏肉のオレンジ焼き スパゲティサラダ 豆腐の味噌汁	鶏肉 マーメレードジャム にんにく 生姜 サラダスパゲティ ハム 胡瓜 マヨドレ 人参 玉葱 豆腐 おつゆ麩	ワッフル 牛乳
2	水	ボーロ 番茶	ごはん	魚のパン粉焼き 納豆和え わかめスープ	鮭 マヨドレ パン粉 パセリ粉 玉葱 小松菜 もやし チーズ わかめ 人参 納豆 えのき	バームクーヘン あられ 牛乳
3	木	カステラ 番茶	ゆかりごはん	ミートボール煮 和え物 具沢山汁	ミートボール キャベツ 人参 胡瓜 胡麻 胡麻油 ウインナー 玉葱 薄揚げ 南瓜 生しいたけ	★フルーツポンチ 牛乳
4	金	せんべい 番茶	カレーライス	カレーシチュー チキンナゲット ゆでブロッコリー ヨーグルト	鶏肉 にんにく 人参 玉葱 じゃが芋 カレールウ スキムミルク 牛乳 ブロッコリー チキンナゲット ヨーグルト	おさかなスナック 牛乳
5	土	ビスケット 番茶	ごはん	茄子のスパゲティ キャベツの入り平 ゼリー	スパゲティ 豚挽肉 牛挽肉 茄子 玉葱 カットマト キャベツの入り平 ゼリー	お菓子 番茶
7	月	クッキー 番茶	ごはん	鶏肉のカレー焼き マカロニサラダ すまし汁	鶏肉 カレー粉 マカロニ 人参 胡瓜 ウインナー マヨネーズ 玉葱 おつゆ麩	ラスク チーズ 牛乳
8	火	あられ 番茶	梅ごはん	魚の塩麴焼き ひじきの炒め煮 さつま芋の味噌汁	鯖 塩麴 ひじき 人参 さつま揚げ さやいんげん 胡麻 玉葱 さつま芋 豚肉 薄揚げ	カステラ せんべい 牛乳
9	水	バナナ 番茶	ごはん	卵焼き チリコンカン すまし汁	卵 木綿豆腐 まぐろ油漬け 豆乳 人参 玉葱 豚挽肉 牛挽肉 玉葱 にんにく 大豆水煮 マカロニ ホールトマト わかめ なめこ	クリームパン 牛乳
10	木	クッキー 番茶	ごはん	豚肉の生姜焼き ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁	豚肉 生姜 人参 玉葱 赤ピーマン 人参 ブロッコリー コーン まぐろ油漬 薄揚げ マヨドレ	ビスケット 牛乳
11	金	ビスケット 番茶	ごはん	ギョーザ 胡麻和え 味噌汁 手作りふりかけ	ギョーザ 小松菜 人参 もやし ウインナー 胡麻 豆腐 玉葱 生しいたけ まぐろ油漬	フレンズスイーツ 牛乳
12	土	せんべい 番茶	ごはん	肉団子スープ グラタン 果物	人参 玉葱 ミートボール キャベツ 春雨 ニラ グラタン バナナ	お菓子 番茶
14	月	カステラ 番茶	ごはん	鶏肉のオレンジ焼き スパゲティサラダ 豆腐の味噌汁	鶏肉 マーメレードジャム にんにく 生姜 サラダスパゲティ ハム 胡瓜 マヨドレ 人参 玉葱 豆腐 おつゆ麩	ワッフル 牛乳
15	火	あられ 番茶	ごはん	魚のパン粉焼き 納豆和え わかめスープ	鮭 マヨドレ パン粉 パセリ粉 玉葱 小松菜 もやし チーズ わかめ 人参 納豆 えのき	プリン クッキー 牛乳
16	水	クッキー 番茶	ごはん	ローストポーク キャベツの炒め煮 南瓜の味噌汁	豚肉 にんにく 生姜 玉葱 南瓜 高野豆腐 キャベツ 赤ピーマン ベーコン カレー粉	ビスケット チーズ 牛乳
17	木	ボーロ 番茶	ごはん	ミートボール煮 和え物 具沢山汁	ミートボール キャベツ 人参 胡瓜 胡麻 胡麻油 ウインナー 玉葱 薄揚げ 南瓜 生しいたけ	バームクーヘン あられ 牛乳
18	金	ビスケット 番茶	カレーライス	カレーシチュー チキンナゲット ゆでブロッコリー ヨーグルト	鶏肉 にんにく 人参 玉葱 じゃが芋 カレールウ スキムミルク 牛乳 ブロッコリー チキンナゲット ヨーグルト	おさかなスナック 牛乳
19	土	ウエハース 番茶	ごはん	キャベツと豚肉の味噌炒め ゆでウインナー ゼリー	キャベツ 豚肉 生姜 人参 玉葱 ウインナー ゼリー	お菓子 番茶
24	木	せんべい 番茶	ごはん	鶏肉のカレー焼き マカロニサラダ すまし汁	鶏肉 カレー粉 マカロニ 人参 胡瓜 ウインナー マヨネーズ 玉葱 おつゆ麩 えのき	カステラ せんべい 牛乳
25	金	バナナ 番茶	ゆかりごはん	魚のコーンクリーム焼き ゆでブロッコリー さつま芋のレモン煮 すまし汁	カラスカレイ コーンクリーム マヨドレ パセリ粉 ブロッコリー さつま芋 レモン 人参 大根 しめじ ねぎ 玉葱 ごぼう	十五夜ゼリー クッキー 牛乳
26	土	あられ 番茶	ごはん	ビーフン炒め メンチカツ 果物	ビーフン 玉葱 赤ピーマン 豚挽肉 キャベツ メンチカツ オレンジ	お菓子 番茶
28	月	カステラ 番茶	ごはん	魚の塩麴焼き ひじきの炒め煮 さつま芋の味噌汁 手作りふりかけ	鯖 塩麴 ひじき 人参 さつま揚げ さやいんげん 胡麻 玉葱 さつま芋 豚肉 薄揚げ 鶏ひき肉 生姜	★カルピス蒸しパン 牛乳
29	火	クッキー 番茶	ごはん	ポークシュウマイ ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁	ポークシュウマイ チーズ 人参 ブロッコリー コーン まぐろ油漬 薄揚げ マヨドレ	ビスケット 牛乳
30	水	ウエハース 番茶	とろろ昆布 ごはん	卵焼き チリコンカン すまし汁	卵 木綿豆腐 まぐろ油漬け 豆乳 人参 玉葱 豚挽肉 牛挽肉 玉葱 にんにく 大豆水煮 マカロニ ホールトマト わかめ なめこ	メロンパン 牛乳

9月1日は防災の日

災害時には、水道・ガス・電気などが止まり、調理法や食材が非常に限られた環境になってしまうこともあります。冷蔵庫が使えなくなる可能性があるため、常温で長期保存できる食材を普段から常備しておく、とても役立ちます。

◆備蓄のポイント◆

- ・普段食べ慣れているもので自分や家族が好きなものを選ぶ。
- ・カセットコンロとガスボンベを用意しておけば加熱調理ができる。
- ・しまい込まず普段の食事で消費し、買い足して賞味期限切れを防ぐ(ローリングストック)。

※11日・28日は手作りふりかけがつきます。 材料の都合により献立内容を変更することがあります。

