

9月



幼児食



2023年

赤 血や肉・骨となる

黄 熱や力となる

緑 体の調子をよくなる

知念あさひ保育園 知念こども園

| 曜日 | 献立名 | 主な食材 | | | おやつ | 曜日 | 献立名 | 主な食材(星食) | | | おやつ |
|-----------|---|------------------------|------------------------------|--|----------------------|-----------|---|---------------------------|--------------|--|-----------------------------|
| | | 赤 | 黄 | 緑 | | | | 赤 | 黄 | 緑 | |
| 1 (金) | ○親子丼 ○胡瓜のゆかり和え ○みそ汁 ○バナナ | 鶏卵 鶏肉 | 米 | 玉葱・長葱 人参・胡瓜 大根 ほうれん草 パナップ | ○キャラメル飴 ○牛乳 | 16 (土) | ○きのこご飯 ○じゃが芋ソテー ○すまし汁 ○オレンジ | 鶏肉 | 米 じゃが芋 | 人参・しめじ 玉葱・小葱 白ネギ・大根 オレンジ | ○ドーナツ ○牛乳 |
| 2 (土) | ○梅ご飯 ○肉じゃが ○みそ汁 ○オレンジ | 豚肉 絹ごし豆腐 | 米 じゃが芋 しらたき | 梅干し 玉葱・人参 いんげん わかめ オレンジ | ○小亀せんべい ○牛乳 | 18 (月) | 敬老の日 | | | | |
| 4 (月) | ○白ご飯 ○煮込みハンバーグ ○ゆで野菜 ○野菜スープ ○パイン缶 | 豚ひき肉 | 米 じゃが芋 | トマト・玉葱 ブロッコリー 人参 キャベツ パイン缶 | ○ホットケーキ ○牛乳 | 19 (火) | ○お魚そぼろご飯 ○ほうれん草のおひたし ○みそ汁 ○オレンジ | さば | 米 | 人参・ごぼう 長葱・えのき ほうれん草 大根・わかめ オレンジ | ○ペイコ ○ポテト ○牛乳 |
| 5 (火) | ○中華丼 ○南瓜サラダ ○中華スープ ○オレンジ | 豚肉 うずら卵 | 米 春雨 | 白菜・玉葱 竹の子・人参 ピーマン 椎茸 生鮭・南瓜 胡瓜・コーン 小葱・わかめ オレンジ | ○フルーツ寒天 ○牛乳 | 20 (水) | ○白ご飯 ○手羽元の甘酢煮 ○いんげんのおかか和え ○みそ汁 ○パイン缶 | 鶏肉 かつお節 | 米 | 玉葱・生姜 にんにく いんげん 人参・大根 わかめ パイン缶 | ○みたらし団子 ○牛乳 |
| 6 (水) | 弁当会 | | | | ○焼き芋 ○牛乳 | 21 (木) | ○胚芽米ご飯 ○焼きししゃも ○ツナと胡瓜の酢の物 ○豚汁 ○オレンジ | ししゃも 豚肉 ツナ缶 | 胚芽米 こんにやく | 胡瓜 キャベツ 人参・大根 長葱・ごぼう オレンジ | ○いもの ソフトクッキー ○ヨーグルト |
| 7 (木) | ○もみじご飯 ○きびなごのかりん揚げ ○ごぼうサラダ ○五目汁 ○オレンジ | きびなご 絹ごし豆腐 | 米 こんにやく | 人参・生姜 トマト・胡瓜 ピーマン コーン ほうれん草 玉葱 オレンジ | ○オートミール ○牛乳 | 22 (金) | ○胚芽米ご飯 ○ローストチキン ○切り干し大根の煮物 ○みそ汁 ○バナナ | 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 | 胚芽米 | 玉葱・生姜 にんにく 人参・椎茸 小松菜 切り干し大根 わかめ バナナ | ○チーズパン ○牛乳 |
| 8 (金) | ○タコライス ○いんげんのソテー ○みそ汁 ○バナナ | 豚ひき肉 チーズ | 胚芽米 じゃが芋 | 玉葱 キャベツ 人参・トマト いんげん わかめ パプリカ バナナ | ○南瓜のケーキ ○ヨーグルト | 23 (土) | 秋分の日 | | | | |
| 9 (土) | ○冷やしうどん ○ひじき卵焼き ○オレンジ | 油揚げ 鶏卵 | うどん | 胡瓜・わかめ ほうれん草 人参 ひじき オレンジ | ○おにぎり (昆布) ○牛乳 | 25 (月) | ○ミートスパゲティ ○ポテカボサラダ ○スープ ○ゼリー | 豚ひき肉 豚レバー チーズ 鶏卵 | スパ麺 じゃが芋 | 玉葱・人参 にんにく 椎茸 胡瓜・コーン キャベツ セロリ ゼリー | ○焼きおにぎり (みそ) |
| 11 (月) | ○白ご飯 ○鶏のつくねあんかけ ○胡瓜のごま和え ○みそ汁 ○パイン缶 | 鶏肉 絹ごし豆腐 | 米 | 長葱・人参 ごぼう 生鮭・胡瓜 わかめ パイン缶 | ○チンピン ○牛乳 | 26 (火) | ○白ご飯 ○魚の天ぷら ○ゴーヤーチャンプルー ○みそ汁 ○パイン缶 | 白身魚 鶏卵 | 米 | ゴーヤー もやし 人参・南瓜 わかめ パイン缶 | ○じゃが芋もち ○牛乳 |
| 12 (火) | ○コッペパン ○マカロニグラタン ○蒸しとうもろこし ○コンソメスープ ○オレンジ | 鶏肉 牛乳 バター チーズ | パン マカロニ じゃが芋 とうもろこし | 玉葱・人参 マッシュ ルーム パセリ ほうれん草 オレンジ | ○おにぎり (鮭) | 27 (水) | ○胚芽米ご飯 ○高野豆腐の煮物 ○キャベツのごま和え ○みそ汁 ○バナナ | 鶏肉 高野豆腐 | 胚芽米 ごま | 大根 れんこん 人参・椎茸 キャベツ 玉葱 ほうれん草 バナナ | ○きな粉マカロニ ○牛乳 |
| 13 (水) | ○胚芽米ご飯 ○魚のホイル焼き ○大豆サラダ ○みそ汁 ○バナナ | 白身魚 大豆 | 胚芽米 | 玉葱・しめじ えのき・胡瓜 コーン・人参 ほうれん草 バナナ | ○ごまクッキー ○ヨーグルト | 28 (木) | ○ドライカレー ○青菜とコーンの和え物 ○みそ汁 ○オレンジ | 豚ひき肉 油揚げ | 米 | 玉葱・コーン 人参・トマト パプリカ ピーマン にんにく 小松菜 わかめ オレンジ | ○誕生日ケー キ ○牛乳 |
| 14 (木) | ○チキンカレー ○大根サラダ ○みそ汁 ○オレンジ | 鶏肉 | 胚芽米 じゃが芋 | 玉葱・人参 大根・胡瓜 パプリカ しめじ わかめ オレンジ | ○蒸しパン ○牛乳 | 29 (金) | ○胚芽米ご飯 ○ピーマンの細切り炒め ○オニオンフライ ○みそ汁 ○バナナ | 豚肉 | 胚芽米 春雨 | ピーマン 人参・玉葱 キャベツ ほうれん草 バナナ | ○さつま芋団 子 (あずき) ○牛乳 |
| 15 (金) | ○白ご飯 ○さばの西京焼き ○春雨サラダ ○すまし汁 ○バナナ | さば | 米 春雨 | 人参・胡瓜 コーン しめじ 小松菜 バナナ | ○りんご寒天 ○牛乳 | 30 (土) | ○支那そば ○胡瓜の酢の物 ○みそ汁 ○オレンジ | 豚肉 絹ごし豆腐 | 支那そば ごま | キャベツ 人参 玉葱・胡瓜 わかめ ほうれん草 オレンジ | ○おにぎり (ゆかり) ○牛乳 |

★材料・行事・その他の都合により、献立を変更することがあります。★アレルギー対応献立は、個別に配布しています。