２０２３年９月　　献　立　表　　保育所ちゃお

日	曜	主　食	献　立		(9時)　おやつ　（１５時）		
1	金	ごはん	みそ汁(豆腐　なめこ オクラ　ねぎ)	油淋鶏(鶏むね肉　生姜　酒　片栗粉　ねぎ　醤油　酢) レンコンサラダ(レンコン　豆苗　人参　ごま　手作りマヨネーズ　塩胡椒)	ビスケット	豆乳	ガレット (じゃが芋　チーズ)
2	土	麺		うどん(卵　玉ねぎ　人参　しめじ　和ダシ　醤油　みりん　片栗粉) ベビーチーズ	野菜 かりんとう	豆乳	サッポロ ポテト
4	月	ごはん		野菜カレー(ツナ　玉ねぎ　人参　南瓜　しめじ　茄子　カレーの王子様) 春巻き(ちくわ　大葉　チーズ　春巻きの皮)　プチゼリー	サッポロ ポテト	豆乳	小豆蒸しパン (小豆　米粉　卵)
5	火	十六 穀米	みそ汁(豆腐　舞茸　ほうれん草　ねぎ)	魚の香草パン粉焼き(魚　ハーブソルト　パン粉　オリーブ油) 五目煮(鶏肉　大根　人参　ごぼう　こんにゃく　醤油　みりん　和ダシ)	果物	豆乳	ふラスク (ふ　きな粉)
6	水	ごはん	ニラとえのきのスープ (ニラ　えのき　ガラダシ)	回鍋肉(豚肉　キャベツ　玉ねぎ　ピーマン　しいたけ　片栗粉　甘味噌　酒) じゃがいものきんぴら(じゃがいも　人参　醤油　みりん　ごま)	コーン フレーク	豆乳	りんごパンケーキ (りんご　米粉)
7	木	ごはん	みそ汁(大根　あげ 小松菜　ねぎ)	つくね(鶏ひき肉　生姜　大葉　片栗粉　生姜　醤油　みりん　酒) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー　人参　コーン　オリーブ油　塩胡椒　ごま)	小魚ナッツ	豆乳	焼きおにぎり (醤油　ごま　青のり)
8	金	ごはん	みそ汁(豆腐　わかめ 茄子　ねぎ　南瓜)	ささみのホイル焼き(ささみ　えのき　しめじ　味噌　手作りマヨネーズ) 切干大根煮(切干大根　人参　あげ　ごま　醤油　みりん　ごま油)	野菜 せんべい	豆乳	くるくるロール (人参　食パン)
9	土	麺		ナポリタン(玉ねぎ　ピーマン　魚肉ソーセージ　トマトソース) プチゼリー	かりんとう	豆乳	サッポロポテト
１１	月	ごはん	みそ汁(大根　白菜　あげ　ねぎ)	炊き込みピラフ(ツナ　玉ねぎ　人参　コーン　ピーマン　コンソメ　塩胡椒) 厚揚げのきのこあんかけ(厚揚げ　しめじ　舞茸　ねぎ　醤油　和ダシ　みりん　片栗粉)	サッポロ ポテト	豆乳	黒糖蒸しパン (黒糖　米粉　卵)
１２	火	十六 穀米	汁(えのき　ほうれん草 ねぎ)	魚の西京焼き(魚　白味噌　酒　みりん) 高野豆腐はさみ煮(鶏ひき肉　高野豆腐　人参　しいたけ　ねぎ　生姜　和ダシ　醤油　みりん)	果物	豆乳	マドレーヌ (米粉　卵)
１３	水	ごはん	オニオンスープ (玉ねぎ 人参　コンソメ)	肉巻き(豚肉　生姜　チーズ　ちくわ　生姜　醤油　酒　みりん) 野菜のレモン和え(トマト　きゅうり　玉ねぎ　オリーブ油　塩胡椒　レモン汁)	豆乳プリン	豆乳	フレンチトースト (食パン　卵　三温糖)
１４	木	ごはん	みそ汁(かぼちゃ　玉葱 舞茸　ねぎ)	鶏肉のカリカリ焼き(鶏むね肉　コーンフレーク　オーロラソース) ひじきの炒り煮(ひじき　人参　大豆　あげ　こんにゃく　醤油　みりん　ごま油)	野菜 クラッカー	豆乳	クッキー (卵　三温糖　米粉)
１５	金	ごはん	わかめスープ (わかめ　ねぎ　ガラダシ)	シュウマイ(豚ひき肉　生姜　豆腐　しいたけ　玉ねぎ　オイスターソース　シュウマイの皮) ナムル(ほうれん草　人参　えのき　ごま　醤油　ごま油)	ビスコ	豆乳	大学芋 (さつま芋　醤油　黒ゴマ)
１６	土	麺		焼きそば(キャベツ　玉ねぎ　人参　ちくわ　ソース　花かつお　青のり) ベビーチーズ	カルシウム せんべい	豆乳	野菜かりんとう
１９	火	ごはん	鯖のみそ汁(鯖　大根 あげ　ほうれん草　ねぎ)	チヂミ(納豆　ニラ　桜エビ　米粉　卵　醤油　酢) 春雨サラダ(春雨　きゅうり　人参　ごま油　ごま　醤油)	野菜 かりんとう	豆乳	小松菜蒸パン (小松菜　米粉)
２０ 誕生会	水	ごはん	すまし汁 (ふ　とろろ昆布　ねぎ)	ちらし寿司(ツナ　卵　干し椎茸　高野豆腐　人参　きゅうり　酢　でんぶ　のり) ハンバーグ(豚ひき肉　玉ねぎ　ナツメグ　パン粉　卵　トマトソース)　プチゼリー	コーン フレーク	豆乳	チーズケーキ (チーズ　米粉　卵)
２１	木	ごはん	中華コーンスープ (コーン　卵　ねぎ)	鶏肉の竜田焼き(鶏むね肉　片栗粉　生姜　醤油　酒) かぼちゃの煮物(かぼちゃ　醤油　みりん)	カステラ ボーロ	豆乳	りんごフリッター (りんご　三温糖)
２２	金	ごはん	みそ汁(豆腐　なめこ 大根　ねぎ)	豚肉の大葉チーズ巻き(豚肉　大葉　チーズ　オイスターソース　酒　塩胡椒　餃子の皮) 酢の物(きゅうり　わかめ　トマト　酢　大葉　粒ゴマ　三温糖)	小魚ナッツ	豆乳	おはぎ (きな粉　ごはん)
２５	月	ごはん	野菜スープ(玉ねぎ 人参　キャベツ　ねぎ)	天津飯(卵　カニカマ　しいたけ　ねぎ　ガラダシ　片栗粉　酒　ごま油) 中華炒め(人参　茄子　ピーマン　厚揚げ　舞茸　中華ダシ　塩胡椒　鶏ガラ)　プチゼリー	ビスケット	豆乳	かぼちゃ蒸しパン (かぼちゃ　米粉)
２６	火	十六 穀米	みそ汁(豆腐　舞茸 小松菜　ねぎ)	魚の照焼き(魚　片栗粉　醤油　酒) カレー肉じゃが(豚肉　じゃがいも　人参　玉ねぎ　カレーの王子様　和ダシ　醤油　みりん)	果物	豆乳	どら焼き (小豆　米粉　卵)
２７	水	ごはん	みそ汁(白菜　あげ　わかめ　ねぎ)	南瓜コロッケ風(南瓜　玉ねぎ　コーン　豚ひき肉　生姜　塩胡椒　パン粉　オーロラソース) お浸し(ほうれん草　人参　もやし　胡麻　鰹節　醤油)	豆乳プリン	豆乳	人参蒸しパン (人参　米粉)
２８	木	パスタ	きのこスープ(椎茸 えのき　エリンギ　ねぎ)	クリームパスタ(ささみ　玉ねぎ　ほうれん草　しめじ　コンソメ　塩胡椒　豆乳) 根菜のきんぴら(れんこん　ごぼう　人参　醤油　みりん　酒　ごま)	サッポロ ポテト	豆乳	スイートポテト (さつま芋　卵)
２９	金	ごはん	みそ汁(豆腐　大根　ほうれん草　ねぎ)	ピーマン肉詰め(ピーマン　玉ねぎ　豚ひき肉　生姜　パン粉　卵　トマトソース) 中華サラダ(キャベツ　桜エビ　人参　ごま　ガラダシ　ごま油)	野菜 せんべい	豆乳	うさぎ大福 (白玉粉　三温糖)
３０	土	ごはん	ふ汁 (ふ　わかめ　ねぎ)	おにぎり(鰹節　しらす　粒ゴマの手作りふりかけ　海苔) プチゼリー	ビスコ	豆乳	野菜かりんとう

・お味噌汁からも栄養をとれるよう具沢山にしています。
・食材、調味料はすべて国産を使用。鰹節からだしをとり調理しています。
・アレルギーのある子には、代材で対応します。
・味噌、マヨネーズ、ドレッシングは手作りです。
・３時のおやつ、毎日手作りです。（土曜日、祝日除く）