



2023年9月

杉戸みちのこ保育園

日 曜	時間帯	献立名	材料名	日 曜	時間帯	献立名	材料名
1 金	昼食	軟飯 鶏のごましょうゆ焼き 三色おひたし 野菜スープ	米 鶏もも肉、しょうゆ、三温糖、ごま、油 もやし、小松菜、スイートコーン(冷凍)、三温糖、しょうゆ キャベツ、玉ねぎ、人参、コンソメ、食塩	16 土	昼食	豚たぬき丼 春雨スープ バナナ	米、豚もも肉、玉ねぎ、葉ねぎ、卵、三温糖、だし汁、しょうゆ 春雨、玉ねぎ、カットわかめ、中華だし、食塩 バナナ
2 土	昼食	ピラフ マカロニスープ ヨーグルト	米、玉ねぎ、人参、グリーンピース(冷凍)、バター、食塩、コンソメ マカロニ、キャベツ、玉ねぎ、人参、コンソメ、食塩 ヨーグルト(加糖)	19 火	昼食	冷やし中華 豆腐ナゲット 青菜スープ バナナ	生中華麺、胡瓜、もやし、トマト、卵、油、しょうゆ、三温糖、ごま油、ごま 木綿豆腐、長葱、鶏ひき肉、卵、食塩、しょうゆ、片栗粉、油 木綿豆腐、大根、長葱、ほうれん草、中華だし、しょうゆ、ごま バナナ
4 月	昼食	軟飯 凍り豆腐入り肉団子 ほうれん草としめじのソテー みそ汁	米 鶏ひき肉、凍り豆腐、玉ねぎ、人参、卵、片栗粉、しょうゆ、三温糖 ほうれん草、ホールコーン缶、しめじ、バター、しょうゆ、食塩 玉ねぎ、人参、だし汁、みそ(淡色辛みそ)	20 水	昼食	軟飯 鯖のおろし煮 ほうれん草の白和え みそ汁	米 鯖、だし汁、食塩、しょうゆ、三温糖、大根 ほうれん草、人参、木綿豆腐、すりごま、しょうゆ、三温糖 さつまいも、長葱、人参、だし汁、みそ(淡色辛みそ)
5 火	昼食	軟飯 鮭のケチャップ焼き 大根とツナの和え物 みそ汁	米 生鮭、ケチャップ、油 大根、胡瓜、ホールコーン缶、ツナ水煮、マヨネーズ、食塩 さつまいも、長葱、だし汁、みそ(淡色辛みそ)	21 木	昼食	軟飯 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜の和え物 すまし汁	米 鶏もも肉、みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、三温糖、ごま 小松菜、人参、キャベツ、もやし、しょうゆ、三温糖 白菜、えのきたけ、葉ねぎ、だし汁、しょうゆ、食塩
6 水	昼食	豚丼 キャベツとささみの和え物 中華スープ	米、豚もも肉、玉ねぎ、えのきたけ、しょうゆ、三温糖 キャベツ、鶏ささみ、人参、三温糖、しょうゆ、ごま油 チンゲン菜、えのきたけ、カットわかめ、中華だし	22 金	昼食	軟飯 カレイのトマトソース煮 ほうれん草のナムル 里芋のみそ汁	米 からい、食塩、小麦粉、油、玉ねぎ、人参、トマト、ホールコーン缶、油、ケチャップ、三温糖、コンソメ ほうれん草、ホールコーン缶、人参、ごま、しょうゆ、ごま油 里芋(冷凍)、長葱、だし汁、みそ(淡色辛みそ)
7 木	昼食	軟飯 白身魚の照り焼き 切干大根の胡麻サラダ 豆腐みそ汁	米 たら、食塩、しょうゆ、三温糖、油 切干大根、胡瓜、人参、ホールコーン缶、しょうゆ、三温糖、ごま 木綿豆腐、さといも、もやし、カットわかめ、だし汁、みそ(淡色辛みそ)	25 月	昼食	軟飯 肉豆腐 キャベツのサラダ みそ汁	米 豚肩ロース、焼き豆腐、玉ねぎ、長葱、えのきたけ、しょうゆ、三温糖 キャベツ、胡瓜、人参、しょうゆ、三温糖、ごま油 なす、人参、カットわかめ、だし汁、みそ(淡色辛みそ)
8 金	昼食	野菜あんかけ丼 はるさめサラダ みそ汁 梨	米、鶏もも肉、もやし、キャベツ、玉ねぎ、人参、しょうゆ、片栗粉、油 春雨、胡瓜、人参、しょうゆ、三温糖、ごま油 大根、長葱、だし汁、みそ(淡色辛みそ) 梨	26 火	昼食	軟飯 鯖の西京焼き 切干大根のサラダ かき玉汁	米 鯖、白みそ、三温糖、しょうゆ 切干大根、胡瓜、人参、ごま油、三温糖、しょうゆ、ごま 玉ねぎ、卵、葉ねぎ、だし汁、しょうゆ、食塩
9 土	昼食	ガパオ風ライス 豆腐スープ ヨーグルト	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、なす、油、食塩、しょうゆ、三温糖、トマト、うずら卵 木綿豆腐、にら、人参、中華だし、しょうゆ、食塩 ヨーグルト(加糖)	27 水	昼食	軟飯 チキンのチーズ焼き ほうれん草のしらす和え みそ汁	米 鶏もも肉、玉ねぎ、マッシュルーム缶、ケチャップ、パセリ、食塩、油、とろけるチーズ ほうれん草、人参、キャベツ、しらす干し、しょうゆ 白菜、えのきたけ、人参、だし汁、みそ(淡色辛みそ)
11 月	昼食	軟飯 バーベキューチキン もやしと人参のナムル みそ汁	米 鶏むね肉、三温糖、ケチャップ もやし、胡瓜、人参、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ なす、玉ねぎ、えのきたけ、万能ねぎ、ごま油、だし汁、みそ(淡色辛みそ)	28 木	昼食	パンダのシチュー 中華風チキンサラダ 野菜スープ 柿	米、じゃがいも、人参、玉ねぎ、豚肩ロース、油、牛乳、小麦粉、バター、干しブドウ 鶏ささ身、キャベツ、胡瓜、トマト、ホールコーン缶、しょうゆ、三温糖、ごま油 キャベツ、人参、玉ねぎ、人参、コンソメ 柿
12 火	昼食	軟飯 挽肉と豆腐の落とし焼き いんげんと鶏ささみのごま和え みそ汁	米 木綿豆腐、鶏ひき肉、人参、枝豆(冷凍)、しょうゆ、だし汁、食塩、油 鶏ささ身、いんげん、人参、しょうゆ、三温糖、すりごま 大根、えのきたけ、長葱、だし汁、みそ(淡色辛みそ)	29 金	昼食	人参ごはん ミートローフ さつま芋のサラダ 焼ふのすまし汁	米、人参、ホールコーン缶、刻み昆布、油 鶏ひき肉、木綿豆腐、ひじき、玉ねぎ、食塩、片栗粉、油 ブロッコリー、ミニトマト、さつまいも、油、しょうゆ、三温糖 焼ふ、ほうれん草、えのきたけ、だし汁、しょうゆ、食塩
13 水	昼食	軟飯 鯖のとろみあん 小松菜のツナ和え 豆腐みそ汁	米 鯖、食塩、チンゲン菜、人参、えのきたけ、油、片栗粉、しょうゆ、三温糖 小松菜、キャベツ、人参、ツナ水煮、しょうゆ、三温糖 木綿豆腐、なめこ、長葱、だし汁、みそ(淡色辛みそ)	30 土	昼食	ルーロー飯風 中華スープ ヨーグルト	米、豚もも肉、卵、ほうれん草、ごま油、しょうゆ、三温糖 にら、人参、しょうゆ、中華だし、食塩 ヨーグルト(加糖)
14 木	昼食	焼ふ丼 ささ身と胡瓜の和え物 すまし汁	米、焼ふ、豚もも肉、玉ねぎ、万能ねぎ、卵、三温糖、しょうゆ、だし汁 鶏ささ身、胡瓜、もやし、ごま油、しょうゆ、ごま 木綿豆腐、カットわかめ、だし汁、しょうゆ、食塩				
15 金	昼食	軟飯 たらの磯辺焼き シャキシャキサラダ みそ汁	米 たら、しょうゆ、片栗粉、あおりのり、油 レタス、胡瓜、玉ねぎ、木綿豆腐、油、三温糖、しょうゆ 切干大根、玉ねぎ、カットわかめ、だし汁、みそ(淡色辛みそ)				