



9月予定献立表



社会福祉法人 作陽保育園
令和4年8月29日発行

日	曜	献立名	主な食材			午前おやつ	午後おやつ		
			かのもとになる食材(黄)	血や肉や骨となる食材(赤)	からだの調子を整えてくれる食材(緑)				
1	木	ご飯 かき卵汁 鮭のバターしょうゆ焼き テンゲン菜とパプリカのソテー レバーの生姜煮 オレンジ	ご飯 バター	鮭 卵 レバー	玉ねぎ 人参 ねぎ テンゲン菜 パプリカ ましたけ しめじ 生姜 オレンジ	お茶 ウエハース	ミルク 小松菜ケーキ		
2	金	ご飯 ほうれん草のスープ 鶏のから揚げ さきいかサラダ グレープフルーツ	ご飯 コーン 油	鶏肉 さきいか	人参 ほうれん草 キャベツ しめじ きゅうり 玉ねぎ グレープフルーツ	豆乳 野菜スティック	プリン		
3	土	【わくわく保育】 冷やしうどん かぼちやの煮物 パナナ	津山産うどん	卵 天かす	かぼちや いんげん わかめ ねぎ パナナ	お茶 ビスケット	お茶 ホットケーキ		
5	月	三色丼 冬瓜のすまし汁 伴三すう ひじきと厚揚げの煮物 パイン	ご飯 春雨	合びきミンチ 卵 厚揚げ	人参 いんげん 冬瓜 ねぎ 玉ねぎ きゅうり ひじき 小松菜 パイン	お茶 小魚	ココア 野菜チップス		
6	火	ご飯 もやしの味噌汁 豚肉のピカタ 水菜とツナのサラダ なし	ご飯	豚肉 卵 ツナ 味噌	ねぎ 玉ねぎ 人参 水菜 パプリカ ひじき もやし なし	お茶 するめ	豆乳 ロッククッキー		
7	水	ご飯 なめこの味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜とごぼうの和え物 パナナ	ご飯 ごま	鶏肉 味噌	なめこ 玉ねぎ 人参 ねぎ わかめ ごぼう パプリカ 小松菜 パナナ	お茶 ウエハース	ミルク ショートブレッド		
8	木	ご飯 はんぺんすまし汁 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え グレープフルーツ	ご飯 じゃが芋 しらす	牛肉 おかか はんぺん	人参 あおさ 玉ねぎ ねぎ いんげん ブロッコリー グレープフルーツ	牛乳 ブルーン	ココア フィッシュチーズ		
9	金	【十五夜メニュー】 さつま芋ご飯 けんちん汁 竹輪の磯部揚げ きゅうりの酢の物 パイン	ご飯 油 さつま芋 ごま	ちくわ 鶏肉	玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ きゅうり わかめ ひじき あおのり パイン	お茶 野菜スティック	フルーツヨーグルト		
10	土	親子丼 高野豆腐の煮物 オレンジ	ご飯	鶏肉 卵 高野豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ いんげん オレンジ	お茶 せんべい	お茶 パナナ		
12	月	カレーライス コロコロサラダ レバーのケチャップ煮 グレープフルーツ	ご飯 じゃが芋 カレールー	合びきミンチ 大豆 豚レバー	人参 玉ねぎ 大根 きゅうり れんこん ブロッコリー グレープフルーツ	お茶 ビスケット	豆乳 ジャムサンド		
13	火	梅ご飯 豆腐と油揚げの味噌汁 あじの胡麻焼き 切干大根と小松菜の和え物 焼きブチトマト パイン	ご飯 ごま	あじ 豆腐 油揚げ 味噌	青しそ 梅 わかめ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ 切干大根 ひじき 人参 ブチトマト パイナップル	お茶 するめ	お茶 水ようかん		
14	水	【新潟県郷土料理】 わかめご飯 そうめんのすまし汁 豚肉のみそ漬焼き きりざい なし	ご飯 そうめん こんにゃく	豚肉 納豆 しらす	ひじき 小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ わかめ えのきだけ 大根 なし	お茶 チーズ	牛乳 きな粉マカロニ		
15	木	冷やし中華 レパニラ炒め じゃが芋の煮物 パナナ	中華そば じゃが芋	ハム 卵 豚レバー	きゅうり わかめ トマト 玉ねぎ 人参 いんげん ニラ ひじき パナナ	牛乳 ビスケット	お茶 黒豆おにぎり		
16	金	【かみかみメニュー】 ご飯 大根の味噌汁 えびとごぼうのかき揚げ トマトのサラダ グレープフルーツ	ご飯 油	えび 味噌	大根 人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう ひじき トマト キャベツ きゅうり グレープフルーツ	お茶 菜スティック	ミルク ラスク		
17	土	じゃこレタスチャーハン わかめともやしのスープ パナナ	ご飯	しらす 卵 豚ミンチ	人参 玉ねぎ わかめ もやし ねぎ 長ネギ ビーマン レタス パナナ	お茶 せんべい	お茶 蒸しパン		
20	火	【誕生日会メニュー チャイルドクッキング:緑組】 きのご飯 あおさのスープ はんぺんのチーズ揚げ 水菜とパプリカのサラダ 焼きブチトマト オレンジ	ご飯 油	はんぺん チーズ	舞茸 しめじ いんげん ひじき 玉ねぎ 人参 あおさ 水菜 パプリカ ブチトマト オレンジ	お茶 クラッカー	アイスクリーム		
21	水	ご飯 切干大根の味噌汁 冷しゃぶ さつま芋の甘煮 なし	ご飯 さつま芋	豚肉 味噌	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ トマト 大根 切干大根 なし	豆乳 ビスケット	お茶 おはぎ		
22	木	【チャイルドクッキング:白組 地産地消メニュー】 ご飯 なすときのこの味噌汁 松風焼き 小松菜ともやしの和え物 パイン	ご飯	豆腐 鶏卵ミンチ 味噌	人参 玉ねぎ ねぎ なす ひじき れんこん しいたけ えのき ましたけ しめじ 小松菜 もやし パイン	お茶 小魚	ミルク わらびもち		
24	土	親子うどん かぼちやの糸こぶ煮 パナナ	うどん	卵 鶏肉 かまぼこ	ねぎ 玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ 小松菜 糸こぶ パナナ	お茶 ウエハース	お茶 人参ケーキ		
26	月	ご飯 アスパラスープ マーボなす ブロッコリーのツナ和え グレープフルーツ	ご飯 コーン	合びきミンチ ツナ	わかめ 玉ねぎ 人参 ねぎ なす たけのこ ブロッコリー グレープフルーツ	お茶 チーズ	豆乳 ごまじゃこクッキー		
27	火	お弁当の日						お茶 ブルーン	かき氷
28	水	パン コーンクリームスープ スパニッシュオムレツ コールスローサラダ オレンジ	パン じゃが芋 コーン	豆乳 卵 チーズ	玉ねぎ 人参 パプリカ しめじ パセリ キャベツ きゅうり オレンジ	お茶 クラッカー	お茶 枝豆ひじきおにぎり		
29	木	ご飯 しじみの味噌汁 豚肉の生姜焼き 小松菜と干し椎茸の和え物 なし	ご飯	しじみ 豚肉 味噌	小松菜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 ねぎ なし	お茶 ビスケット	ココア パナナスクムケーキ		
30	金	ゆかりご飯 豆腐のすまし汁 鮭の照り焼き ほうれん草のり和え パナナ	ご飯	鮭 豆腐	人参 玉ねぎ ねぎ 豆腐 えのきだけ ほうれん草 ひじき ゆかり のり パナナ	豆乳 せんべい	お茶 焼きビーフン		