様式F110

保育所　こどもの家(一般)

2023年09月分の献立

						1(金)	2(土)
午前							
昼食						御飯、みそ汁（さといも・もやし）、白身魚の包み焼き、卯の花（人参・鶏ひき肉）、キウイフルーツ	みそ炒め丼、もも缶、きゅうりの昆布あえ
午後						野菜もち（こまつな・きな粉）	じゃが芋のチーズ焼き
	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
午前							
昼食		三色そぼろ丼（凍り豆腐）、みそ汁（だいこん・わかめ）、焼きかぼちゃ天（ごま）、バナナ	御飯、みそ汁（キャベツ・あげ）、さわらのポテトクリーム焼き、いんげんのソテー、にんじんとみかんのサラダ	御飯、マーボー豆腐（たまねぎ）、きゅうりの酢の物（しらす・ごま）、なし	御飯、みそ汁（切干しだいこん・かぼちゃ）、たらの磯辺焼き、きんぴらごぼう	御飯、豆乳スープ（さつまいも）、鶏むね肉のふっくら焼き、もやしのツナ酢あえ（ひじき）、パイン缶	カレー風味のトマトライス、オレンジ、ベイクドじゃが
午後		米粉蒸しパン・さつまいも	おやつ・チャーハン（豚肉）	キャロットケーキ(大豆粉・米粉）、スキムミルク	ポテトのキャベツ焼き（えび）	トマトゼリー	おにぎり（昆布）
	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
午前							
昼食		サラダ寿司（ごま・にんじん）、豆腐すまし汁（キャベツ・えのき）、さつま芋の甘煮、さけの西京焼き	御飯、みそ汁（なす・あげ）、さんまのごま焼き、じゃが芋炒め、みかん缶	ケチャップライス、コロッケ、わかめスープ（キャベツ）、フルーツカクテル（キウイ）	御飯、みそ汁（こまつな・さつまいも）、かじきの煮つけ、なすの梅和え（おくら・キャベツ）、もも缶	御飯、スープ（じゃがいも・えのき）、厚揚げのケチャップ煮、きゅうりのゆかりあえ、バナナ	豚丼、りんご、パスタサラダ（マヨネーズ）
午後		米粉蒸しパン・和風やさい、スキムミルク	キャロットゼリー（寒天）	豆腐ガトーショコラ	米粉ドーナツ・おからバナナ、スキムミルク	ふるふるデザート（人参）	おにぎり（さけ・ごま）
	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
午前							
昼食			御飯、すまし汁（キャベツ・えのき）、豆腐のごまみそ焼き、かぼちゃのマリネ、みかん缶	ハリハリわかめ御飯、豚汁、フライドにんじん、キウイフルーツ、豆腐のふわとろボール（えび）	御飯、みそ汁（チンゲン菜・あげ）、さわらのもやしあんかけ、磯辺さつまいも（焼き）、りんご	トマトごはん、スープ（じゃがいも・にんじん）、ハンバーグ（きのこ）、キャベツのフルーツサラダ（もも）	
午後			おやつ・チャーハン（ひじき）	おやつ小魚（ごま）、ポップコーン（カレー塩）	チヂミ（小松菜・豆腐・ごま）	豆乳もち	
	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
午前							
昼食		わかめ御飯、ミートボールのカレーシチュー、切干大根のサラダ（しらす干し）、りんご	御飯、すまし汁（だいこん・あげ）、たらのケチャップあんかけ、きゅうりの昆布あえ、オレンジ	御飯、みそ汁（豆腐・えのき）、豚肉の香味焼き（もやし）、ほうれんそうのごま和え	御飯、みそ汁（なす・かぼちゃ）、さわらと人参の煮物、さっぱりポテトサラダ	さけとひじきの混ぜごはん、豆乳コーン鍋（キャベツ）、もやしのごま酢あえ（さやえんどう）、りんご	豚肉の甘みそ丼、キウイフルーツ、はるさめスープ（五目・ごま）
午後		フライドポテト	アップルポテト	おやつ小魚（ごま）、蒸し芋	おにぎり（つぶあん）	米粉蒸しパン・パイン、スキムミルク	かぼちゃのピザ焼き