




の献立表

令和4年9月 みのり第2保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
<p>一日の元気をつくる 朝ごはん</p> <p>朝ごはんは、目覚ましスイッチです。よく噛んで食べると、脳が目覚めて活発に働きます。食べ物が胃や腸に送られることで内臓も体も目覚め、朝の排泄習慣につながります。一日を元気にスタートするために、朝ごはんを食べることはとっても大切です♪</p> 						1	防災の日	2		3	
<p>オレンジチキン 鶏肉、玉葱、OJ、ケチャップ</p> <p>きゅうりのごま酢和え もやし、きゅうり、キャベツ、人参、ごま</p> <p>春雨スープ 春雨、しめじ、玉葱、わかめ</p> <p>果物 (バナナ) キャロットゼリー</p>						<p>あじの蒲焼き あじ、付) いんげん</p> <p>スパゲティサラダ スパゲティ、きゅうり、キャベツ、人参、ハム、マヨ</p> <p>ミネストロンスープ ペーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、トマト、グリーンピース</p> <p>レモンドーナツ 牛乳</p>		<p>炊き込みごはん 鶏肉、人参、ごぼう、絹さや</p> <p>じゃこ和え ほうれん草、人参、じゃこ</p> <p>厚揚げのみそ汁 厚揚げ、玉ねぎ、ねぎ</p> <p>菓子 牛乳</p>			
5		6		7	おべんとうやさん	8		9	重陽の節句	10	十五夜
<p>サラダうどん ささ身、きゅうり、人参、天かす、わかめ、トト、ｺｰﾝ、ごま、マ</p> <p>かぼちゃ煮 かぼちゃ、レーズン</p> <p>きゅうりのゆかり和え きゅうり、ゆかり</p> <p>果物 (バナナ) 鶏そぼろ カリカリいりこ</p>		<p>高野豆腐ハンバーグ 合ミンチ、高野豆腐、玉葱、パン粉、ケチャップ、付) かぼちゃ</p> <p>小松菜の磯和え 小松菜、キャベツ、人参、もみのり</p> <p>すまし汁 しめじ、玉ねぎ、人参、わかめ</p> <p>ほうじ茶ミルクゼリー</p>		<p>鮭のきのご焼き 鮭、えのき、しめじ、玉ねぎ、マーガリン</p> <p>大豆サラダ 大豆水煮、じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、マヨ</p> <p>ペーコンスープ もやし、玉葱、ニラ、ペーコン</p> <p>果物 (パイナップル) 菓子 牛乳</p>		<p>麦ごはん</p> <p>豚肉じゃが 豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、しらたき、椎茸、いんげん</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり、キャベツ、カニカマ、わかめ、ごま</p> <p>なめこのみそ汁 なめこ、玉ねぎ、豆腐、ねぎ</p> <p>フルーツポンチ</p>		<p>揚げ鯖の香味ソースかけ さば、しそ、トマト、菊花</p> <p>切干大根煮 切干大根、人参、長天、いんげん</p> <p>そうめん汁 そうめん、玉葱、えのき、ねぎ</p> <p>十五夜デザート うさぎ蒸しパン 牛乳</p>		<p>ビビンバ 牛肉、卵、ほうれん草、もやし、人参、ごま、刻のり</p> <p>いんげんのツナ和え いんげん、人参、コーン、ツナ</p> <p>わかめスープ わかめ、えのき、豆腐</p> <p>菓子 牛乳</p>	
12		13		14		15	誕生会	16	カミカミday	17	
<p>野菜たっぷりナポリタン ウインナー、人参、玉葱、キャベツ、ピーマン、トト、ケチャップ</p> <p>コロコロサラダ かぼちゃ、じゃが芋、きゅうり、チーズ、マヨ</p> <p>コーンスープ コーン、玉葱、パセリ</p> <p>わかめ はりはり漬け</p>		<p>彩り豆腐 鶏・豚ミンチ、豆腐、人参、椎茸、ねぎ、卵、カニカマ</p> <p>キャベツの酢の物 キャベツ、きゅうり、かまぼこ、みかん缶、ごま</p> <p>小松菜のすまし汁 小松菜、しめじ、玉葱</p> <p>フルーツヨーグルト</p>		<p>鮭の焼き漬け 鮭、付) さつま芋</p> <p>ミルクおから おから、豚ひき肉、玉葱、人参、ねぎ、チーズ、牛乳</p> <p>味噌汁 わかめ、油揚げ、えのき、玉葱</p> <p>果物 (バナナ) 菓子 牛乳</p>		<p>スタミナ丼 豚肉、キャベツ、マヨドレ</p> <p>トマトサラダ トマト、きゅうり、コーン、ツナ</p> <p>卵スープ 卵、麩、玉葱、人参、わかめ</p> <p>果物 (梨) ゼリー屋さん(未満児) アイス屋さん(以上児)</p>		<p>雑穀ごはん</p> <p>あじのパン粉焼き あじ、パン粉、付) トマト</p> <p>ひじき煮 ひじき、人参、油揚げ、いんげん</p> <p>パリパリスープ 玄米フレーク、人参、玉葱、ウインナー</p> <p>高野豆腐ラスク 牛乳</p>		<p>カレーライス 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース</p> <p>コールスローサラダ キャベツ、きゅうり、レーズン、パン缶</p> <p>果物 (バナナ)</p> <p>菓子 牛乳</p>	
19	祝日	20	彼岸入り	21		22	あいじょう弁当	23	祝日	24	
<p>厚揚げ麻婆 厚揚げ、豚ミンチ、玉葱、人参、椎茸、ねぎ</p> <p>小松菜のナムル 小松菜、人参、コーン、ハム、ごま</p> <p>ワンタンスープ ワンタン皮、玉ねぎ、ニラ</p> <p>菓子 牛乳</p>		<p>黒米ご飯</p> <p>さばの塩焼き さば、付) さつま芋</p> <p>納豆和え 挽きわり納豆、ほうれん草、キャベツ、人参、もみのり</p> <p>なすのみそ汁・果物 なす、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ</p> <p>おはぎ</p>		<p>揚げパン 牛乳</p>		<p>チキンライス 鶏肉、玉葱、マッシュルーム、パセリ、バター、ケチャップ、卵</p> <p>ほうれん草のコーン和え ほうれん草、人参、コーン</p> <p>ポテトスープ じゃが芋、玉葱、わかめ</p> <p>菓子 牛乳</p>					
26		27		28		29		30		敬老の日	
<p>カレーラーメン 豚肉、玉葱、コーン、キャベツ、人参、ねぎ、カレールー</p> <p>カリカリいりこ おかずいりこ、ごま</p> <p>ほうれん草の梅おかか和え ほうれん草、人参、梅干し、かつお節</p> <p>果物 (バナナ) ツナ塩昆布 チーズ</p>		<p>ポークビーンズ 豚肉、大豆水煮、じゃが芋、人参、玉葱、グリルビ、トト缶、ケチャップ</p> <p>バンサンスー 春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま</p> <p>ふのすまし汁 ふ、玉ねぎ、しめじ、わかめ</p> <p>菓子 牛乳</p>		<p>パトウのカレームニエル パトウ、カレー粉、付) かぼちゃ</p> <p>切干大根サラダ 切干大根、きゅうり、人参、ツナ、ごま、マヨ</p> <p>コンソメスープ 玉葱、人参、ウインナー、小松菜</p> <p>果物 (梨) マカロニかりんとう 牛乳</p>		<p>とり天 鶏胸肉、てんぷら粉、付) ｺｰﾝ&ｷｯﾁﾝ</p> <p>カミカミきんぴら ごぼう、人参、しらたき、まわかめ、ごま</p> <p>豆苗のすまし汁 豆苗、豆腐、玉葱、わかめ</p> <p>かぼちゃプリン</p>		<p>ハヤシライス 麦ごはん、牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、マッシュルーム、グリルビ</p> <p>あらめの華風和え あらめ、きゅうり、人参、ハム、コーン</p> <p>グレープゼリー</p> <p>黒糖蒸しパン 牛乳</p>			

※未満児は9時半頃に牛乳を飲みます。

※都合により、献立が変更になる場合があります。