

9月メニュー表

☆献立、おやつは変更になる可能性があります

令和6年度 常盤学園保育所

日	曜日	行事予定	献立	材 料	おやつ
1	日				
2	月		じゃこわかめごはん 筑前煮 味噌汁(キャベツ)	ちりめん 5 わかめ 0.5 しょうゆ 1 さとう 0.3 油 0.1 鶏肉 20 人参 20 糸こんにゃく 15 ごぼう 10 干しいたけ 1 三度豆 6 れんこん 20 油 2 砂糖 3 しょうゆ 3 しいたけだし 20 キャベツ 20 フカメ 3 玉ねぎ 10 赤みそ 3 白みそ 5 煮干し 3	牛乳 ・ マフィン(卵) ・ ごんぶ ホットケーキミックス 30 牛乳 20 砂糖 20 油 0.75
3	火		白身魚の味噌焼き 大根の炒め煮 わかめときのこのすまし汁	精白米 50 白身魚 50 酒 3 赤みそ 4 砂糖 3 ごま 1 大根 5 人参 5 薄揚げ 3 砂糖 2 しょうゆ 2 花鰹 0.5 わかめ 3 えのきたけ 10 しょうゆ 4 わかめ 0.2 煮干し 3	牛乳 ・ きなこおはき ・ いりこ もち米 14 精白米 11 きなこ 3 砂糖 3
4	水		ごはん チリコンカール 野菜スープ	精白米 50 大豆 25 各種ミンチ 20 玉ねぎ 25 片栗粉 1 コンソメ 1 水 40 トマトビュレ 15 砂糖 1 塩 1 たまねぎ 15 キャベツ 20 ホールコーン 5 コンソメ 0.8 しょうゆ 0.3	牛乳 ・ 梨 ・ ばかかけ 梨
5	木	社会見学 お弁当の日			牛乳 ・ ヨーグルト ・ 星食べよう 乳 ゼラチン
6	金		ごはん 豚肉の南蛮漬け 切干大根とじゃこの塩きんぴら 野菜味噌汁	精白米 50 豚肉 50 青菜 2 酒 1 しょうが 0.3 片栗粉 5 酢 4 砂糖 2 しょうゆ 2 水 4 切干大根 7 人参 10 ちりめん 0.1 しょうゆ 7 ごま 1 わかめ 2 キャベツ 15 たまねぎ 15 人参 10 赤みそ 5 白みそ 5 煮干し 3	牛乳 ・ パナナ ・ ビスコ 乳成分 小麦
7	土		ごはん 五目うどん キャベツのおかゆ和え	精白米 50 うどん 30 鶏肉 10 ちくわ 8 人参 11 チンゲン菜 20 砂糖 1 塩 0.4 しょうゆ 3 キャベツ 40 人参 5 花鰹 1 砂糖 0.8 しょうゆ 2	牛乳 ・ ビーチゼリー ・ ソフトせんべい
8	日				
9	月		五目おこげ 豚肉の煮込み もやしと人参のお浸し 味噌汁(わかめ)	精白米 50 ちくわ 10 鶏肉 20 人参 8 干しいたけ 1 ワカビライス 4 かつお節 2 塩 5 酒 1 豚肉 50 酒 1.5 しょうゆ 2 砂糖 1 もやし 30 人参 15 砂糖 1 しょうゆ 2.5 わかめ 2 たまねぎ 15 人参 10	牛乳 ・ ミックス缶 ・ ウェハース 乳成分 小麦粉 桃缶 1 大豆 1
10	火		ごはん 中華あん 豆腐と玉ねぎのスープ	精白米 50 豚肉 20 玉ねぎ 30 人参 10 干しいたけ 1 キャベツ 50 青ピーマン 5 ホールコーン 5 ごま油 2 水 40 コンソメ 2 しょうゆ 3 塩 0.2 木綿豆腐 30 玉ねぎ 10 青菜 3 塩 0.2 しょうゆ 3 煮干し 3	牛乳 ・ ココア牛乳寒天 ・ ハッピーターン 牛乳 60 ビュアココア 1 粉寒天 0.5 水 60 砂糖 7
11	水		ごはん 凍豆腐の炒め煮 具沢山味噌汁	精白米 50 凍り豆腐 10 鶏肉 10 玉ねぎ 30 人参 10 三度豆 5 油 1 水 50 砂糖 2 しょうゆ 4 わかめ 2 キャベツ 10 玉ねぎ 10 人参 5 青菜 3 煮干し 3 赤みそ 5 白みそ 5	牛乳 ・ オレンジ寒しぼ ・ ほたはた焼き 米粉 20 しょうゆ 4 ベーキングパウダー 1 じゃがいも 10 サラダ油 3
12	木	社会見学予備日(予備日になつた場合のみ、ば・き・らのみお弁当の日)	ごはん ハヤシ 伴三条	精白米 50 牛肉 20 シンガイモ 30 人参 15 玉ねぎ 40 グリーンピース 3 ハヤシルー(箱) 15 砂糖 3 はるさめ 6 人参 10 砂糖 3 しょうゆ 3 酢 3	牛乳 ・ ブリン ・ ぼりりこ 乳
13	金		ごはん 鶏肉のケチャップ和え コールスローサラダ 春雨のすまし汁	精白米 50 鶏肉 60 酒 2 塩 0.2 片栗粉 6 トマトケチャップ 8 ウスターソース 2.5 砂糖 2.5 油 4 キャベツ 40 きゅうり 5 人参 5 ホールコーン 2 マヨネーズ 6 春雨 5 人参 5 青菜 3 フカメ 2 しょうゆ 0.2 しょうゆ 3	牛乳 ・ 人参ケーキ(卵) ・ ミニゼリー ホットケーキミックス 30 牛乳 20 砂糖 20 油 0.75 人参 20
14	土		ごはん 鶏肉のカレー野菜炒め わかめと玉ねぎのすまし汁 ヤクルト	精白米 50 鶏肉 25 キャベツ 35 青ピーマン 10 人参 10 しょうゆ 15 玉ねぎ 30 油 0.3 塩 1 カレー粉 0.1 フカメ 3 玉ねぎ 10 しょうゆ 3 煮干し 3	牛乳 ・ みかん缶 ・ ムーンライト 小麦粉 卵 乳 大豆
15	日				
16	月	敬老の日			
17	火		ごはん 白身魚の味噌焼き 大根の炒め煮 わかめときのこのすまし汁	精白米 50 白身魚 50 酒 3 赤みそ 4 砂糖 3 ごま 1 大根 5 人参 5 薄揚げ 3 砂糖 2 しょうゆ 2 花鰹 0.5 わかめ 3 えのきたけ 10 しょうゆ 4 わかめ 0.2 煮干し 3	牛乳 ・ きなこおはき ・ いりこ もち米 14 精白米 11 きなこ 3 砂糖 3
18	水		ごはん チリコンカール 野菜スープ	精白米 50 大豆 25 各種ミンチ 20 玉ねぎ 25 片栗粉 1 コンソメ 1 水 40 トマトビュレ 15 砂糖 1 塩 1 たまねぎ 15 キャベツ 20 ホールコーン 5 コンソメ 0.8 しょうゆ 0.3	牛乳 ・ 梨 ・ ばかかけ 梨
19	木		ごはん コンシチュー ひじまとキャベツのサラダ	精白米 50 ホールコーン 20 鶏肉 20 じゃがいも 50 人参 10 玉ねぎ 30 シチュールー 12 グリーンピース 3 牛乳 25 葱 0.8 干しひじき 2 キャベツ 30 きゅうり 10 人参 10 花鰹 1 酢 1 しょうゆ 2 砂糖 1 塩 0.1	牛乳 ・ チューベット ・ フラワーキ 小麦 卵 乳成分 大豆
20	金		ごはん 豚肉の南蛮漬け 切干大根とじゃこの塩きんぴら 野菜味噌汁	精白米 50 豚肉 50 青菜 2 酒 1 しょうが 0.3 片栗粉 5 酢 4 砂糖 2 しょうゆ 2 水 4 切干大根 7 人参 10 ちりめん 0.1 しょうゆ 7 ごま 1 わかめ 2 キャベツ 15 たまねぎ 15 人参 10 赤みそ 5 白みそ 5 煮干し 3	牛乳 ・ パナナ ・ ビスコ 乳成分 小麦
21	土		ごはん 五目うどん キャベツのおかゆ和え	精白米 50 うどん 30 鶏肉 10 ちくわ 8 人参 11 チンゲン菜 20 砂糖 1 塩 0.4 しょうゆ 3 キャベツ 40 人参 5 花鰹 1 砂糖 0.8 しょうゆ 2	牛乳 ・ ビーチゼリー ・ ソフトせんべい
22	日	秋分の日			
23	月	振替休日			
24	火		ごはん 中華あん 豆腐と玉ねぎのスープ	精白米 50 豚肉 20 玉ねぎ 30 人参 10 干しいたけ 1 キャベツ 50 青ピーマン 5 ホールコーン 5 ごま油 2 水 40 コンソメ 2 しょうゆ 3 塩 0.2 木綿豆腐 30 玉ねぎ 10 青菜 3 塩 0.2 しょうゆ 3 煮干し 3	牛乳 ・ チューベット ・ ハッピーターン 牛乳 60 ビュアココア 1 粉寒天 0.5 水 60 砂糖 7
25	水		ごはん 凍豆腐の炒め煮 具沢山味噌汁	精白米 50 凍り豆腐 10 鶏肉 10 玉ねぎ 30 人参 10 三度豆 5 油 1 水 50 砂糖 2 しょうゆ 4 わかめ 2 キャベツ 10 玉ねぎ 10 人参 5 青菜 3 煮干し 3 赤みそ 5 白みそ 5	牛乳 ・ オレンジ寒しぼ ・ ほたはた焼き 米粉 20 しょうゆ 4 ベーキングパウダー 1 じゃがいも 10 サラダ油 3
26	木		ごはん ハヤシ 伴三条	精白米 50 牛肉 20 シンガイモ 30 人参 15 玉ねぎ 40 グリーンピース 3 ハヤシルー(箱) 15 砂糖 3 はるさめ 6 人参 10 砂糖 3 しょうゆ 3 酢 3	牛乳 ・ チューベット ・ ぼりりこ 乳
27	金		ごはん 鶏肉のケチャップ和え コールスローサラダ 春雨のすまし汁	精白米 50 鶏肉 60 酒 2 塩 0.2 片栗粉 6 トマトケチャップ 8 ウスターソース 2.5 砂糖 2.5 油 4 キャベツ 40 きゅうり 5 人参 5 ホールコーン 2 マヨネーズ 6 春雨 5 人参 5 青菜 3 フカメ 2 しょうゆ 0.2 しょうゆ 3	牛乳 ・ 人参ケーキ(卵) ・ ミニゼリー ホットケーキミックス 30 牛乳 20 砂糖 20 油 0.75 人参 20
28	土		ごはん 鶏肉のカレー野菜炒め わかめと玉ねぎのすまし汁 ヤクルト	精白米 50 鶏肉 25 キャベツ 35 青ピーマン 10 人参 10 しょうゆ 15 玉ねぎ 30 油 0.3 塩 1 カレー粉 0.1 フカメ 3 玉ねぎ 10 しょうゆ 3 煮干し 3	牛乳 ・ みかん缶 ・ ムーンライト 小麦粉 卵 乳 大豆
29	日				
30	月	お誕生日会・身体測定	じゃこわかめごはん 筑前煮 味噌汁(キャベツ)	ちりめん 5 わかめ 0.5 しょうゆ 1 さとう 0.3 油 0.1 鶏肉 20 人参 20 糸こんにゃく 15 ごぼう 10 干しいたけ 1 三度豆 6 れんこん 20 油 2 砂糖 3 しょうゆ 3 しいたけだし 20 キャベツ 20 フカメ 3 玉ねぎ 10 赤みそ 3 白みそ 5 煮干し 3	牛乳 ・ マフィン(卵) ・ ごんぶ ホットケーキミックス 30 牛乳 20 砂糖 20 油 0.75