様式F106

はいしゃさんの保育園(一般)

2022年09月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1 ソイジュース、ビスケット	2 牛乳、ビスケット	3 牛乳、ビスケット
昼食				御飯、豆腐の五目焼き、もやしのごま酢あえ、みそ汁（豆腐・油揚げ）	御飯、たらの煮つけと焼き野菜、いんげんの煮浸し、みそ汁（ほうれん草・わかめ）	みそ炒め丼、りんご
午後				牛乳、トマトのイタリアンソテー	牛乳、クッキー	牛乳、おにぎり（しらす・ねぎ）
午前	5 牛乳、ビスケット	6 ソイジュース、ビスケット	7 牛乳、ビスケット	8 ソイジュース、ビスケット	9 牛乳、ビスケット	10 牛乳、ビスケット
昼食	ドライカレーライス、粉ふき芋（青のり）、とうがんのスープ（豆腐・わかめ）、バナナ	御飯、さわらと人参の煮物、おくらとキャベツの和え物、みそ汁（切干しだいこん・さといも）	御飯、揚げ豆腐の和風あんかけ、きゅうりと長芋のさっぱり漬け、みそ汁（もやし・わかめ）	さつま芋御飯、ピーマンの細切り炒め、ひじきの煮物、大豆汁（なす）	御飯、たらの磯辺焼き、切干大根の旨煮、みそ汁（さつま芋・ねぎ）	ビーフン五目（えび）、オレンジ
午後	牛乳、お好み焼き(ツナ)	牛乳、補食・カレーうどん	牛乳、きな粉クリームサンド	牛乳、ホットケーキ・ココア	牛乳、お月見・かぼちゃもち	牛乳、おにぎり（さけ・ごま）
午前	12 牛乳、ビスケット	13 ソイジュース、ビスケット	14 牛乳、ビスケット	15 ソイジュース、ビスケット	16 牛乳、ビスケット	17 牛乳、ビスケット
昼食	御飯、マーボーなす、ゆでいんげん、わかめスープ（キャベツ）	御飯、肉じゃが（豚肉）、小松菜のしらすサラダ（キャベツ）、豆腐みそ汁（もやし・えのき）	御飯、納豆ボール、きゅうりのおかか和え、豚汁（夏・トマト）	御飯、豚肉と昆布の炒め煮（にんじん）、かぼちゃの甘煮、すまし汁（ほうれんそう・油揚げ）	ハリハリわかめ御飯、さわらの蒸しみそ焼き、いんげんのツナごま和え、豆乳汁（さつまいも・野菜）	てりやき野菜丼、バナナ
午後	牛乳、おにぎり（とりそぼろ）	牛乳、おはぎ（きな粉）	牛乳、ミニパン	牛乳、米粉ドーナツ・おからバナナ	牛乳、トマトゼリー	牛乳、おにぎり（じゃこおかか）
午前	19	20 ソイジュース、ビスケット	21 牛乳、ビスケット	22 ソイジュース、ビスケット	23	24 牛乳、ビスケット
昼食		焼きもろこし飯、さけのポテト焼き、はるさめサラダ(豆腐・ごま油）、豆腐すまし汁（わかめ）、バナナ	御飯、厚揚げのケチャップ煮、キャベツのパインサラダ（わかめ）、じゃがいものスープ	御飯、たらのカレーあんかけ、ベイクド里芋（青のり）、みそ汁（豆腐・なす）、オレンジ		野菜そぼろ丼(納豆）、豆腐すまし汁（わかめ）、りんご
午後		牛乳、おやつ小魚（ごま）、五平餅	牛乳、トースト（じゃこ）	牛乳、スイートポテト（米粉）		牛乳、おにぎり（梅ちり）
午前	26 牛乳、ビスケット	27 ソイジュース、ビスケット	28 牛乳、ビスケット	29 ソイジュース、ビスケット	30 牛乳、ビスケット	
昼食	キッズビビンバ（ごま）、切干大根と里芋の旨煮（ちくわ）、コーンスープ（とうがん）	御飯、白身魚の香り蒸し（人参）、かぼちゃ（蒸し）、豆腐みそ汁（玉ねぎ・あげ）、ぶどう	御飯、炒り豆腐（ちくわひじき）、磯辺さつまいも（焼き）、みそ汁（鶏肉・なす）	御飯、松風焼き・豆腐いり、さっぱりポテトサラダ、押し麦のスープ（キャベツ）	御飯、さわらのごま焼き、きゅうりとささみの中華サラダ（ごま）、みそ汁（こまつな・わかめ）	
午後	牛乳、きな粉バナナパン	牛乳、米粉のみかん蒸しパン	牛乳、ミニパン	牛乳、おやつ小魚（ごま）、おにぎり（みそ焼き）	牛乳、豆乳もち	