

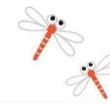


令和6年度9月献立表

日	曜	昼食	原材料	おやつ	
2	月	ご飯 唐揚げ 切干大根の煮物 かぼちゃの味噌汁	米 唐揚げ・油・サニーレタス 切干大根・人参・えだまめ・だし・醤油・砂糖・みりん かぼちゃ・ねぎ・味噌汁	牛乳 ポテトグラタン (ポテトサラダ・チーズ)	
3	火	ビビンバ 餃子 大根の味噌汁 バナナ	米・合挽ミンチ・生姜・醤油・砂糖・ほうれん草・人参・もやし・醤油・砂糖・ごま油 餃子 大根・ワカメ・味噌汁 バナナ	お茶 ココアパバロア (パバロアの素・牛乳)	
4	水	おじゃこご飯 チキンピカタ 白菜のおかか和え キャベツの味噌汁	米・いりこ 鶏肉・塩コショウ・小麦粉・全卵・油 白菜・うまい菜・だし・醤油・砂糖・かつお キャベツ・しめじ・味噌汁	牛乳 ソフトぼうろ	
5	木	夏野菜カレー ツナサラダ みかんヨーグルト	米・豚肉・ズッキーニ・玉ねぎ・ナス・油・カレールウ 小松菜・コーン・ツナ・和風ドレッシング ヨーグルト・みかん缶・砂糖	牛乳 さつまいも蒸しパン (小麦粉・ベーキングパウダー・マーガリン・牛乳・さつまいも)	
6	金	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 高野豆腐の煮物 里芋のすまし汁	米・いりこ 豚肉・春雨・小松菜・赤ピーマン・れんこん・だし・醤油・酒・砂糖・ごま油 高野豆腐・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖 里芋・ほうれん草・すまし汁	牛乳 フライドポテト	
7	土	ハヤシライス ツナサラダ	米・牛肉・玉ねぎ・ハヤシルウ チンゲン菜・人参・ツナ・和風ドレッシング	ソフトサラダ	
9	月	コッペパン チキンカツ ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁	コッペパン チキンカツ・油・中濃ソース・キャベツ ほうれん草・人参・油揚げ・だし・醤油・砂糖・すりごま 豆腐・小松菜・味噌汁	お茶 菜飯しらすおにぎり (米・菜飯・しらす・醤油・ごま・ごま油)	
10	火	おじゃこご飯 回鍋肉 棒棒鶏サラダ さつまいものすまし汁	米・いりこ 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参・鶏ガラ・赤だし味噌・醤油・砂糖・酒・生姜・油 チキンフレイク・きゅうり・レタス・ごま油・酢・醤油・砂糖 さつまいも・ワカメ・すまし汁	牛乳 ウエハース	
11	水	きのご飯 銀鱈の西京焼き がんもの煮物 里芋のすまし汁	米・油揚げ・人参・しめじ・椎茸・だし・醤油・塩 銀鱈・白みそ・砂糖・みりん がんも・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖 里芋・キャベツ・すまし汁	牛乳 野菜スティック (大根・人参・胡瓜・味噌・みりん・マヨネーズ(卵)・すりごま)	
12	木	ハヤシライス 小松菜のボン酢和え バナナヨーグルト	米・牛肉・玉ねぎ・ハヤシルウ 小松菜・人参・ツナ・ボン酢・砂糖 ヨーグルト・バナナ・砂糖	牛乳 ピザトースト (食パン・ピザソース・ケチャップ・ピーマン・玉ねぎ・チーズ)	
13	金	ご飯 柳川風煮 揚げ野菜と厚揚げの炒め煮 冬瓜の味噌汁	ご飯 牛肉・玉ねぎ・牛蒡・しめじ・だし・みりん・砂糖・醤油・油・卵 豆ミンチ・厚揚げ・チンゲン菜・人参・醤油・砂糖・だし・ごま油 冬瓜・ねぎ・味噌汁	牛乳 スイートポテト (さつまいも・牛乳・砂糖・マーガリン)	
14	土	そぼろ丼 大根のスープ	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・卵そぼろ・きぬさや 大根・人参・鶏ガラスープ	クリームパン	
16	月	敬老の日 			

非常食の準備～ローリングストック法で食べながら備える～

ローリングストック法とは・・・ローリング(回転)させながらストック(備える)すること。
つまり日常の食品を多めに買い、切らさずに買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい食品が備蓄されるという考え方です。
☆ローリングストック法の良い所は *非常食の鮮度を保ち、期限切れを防ぐ
(消費→備蓄をくり前すので賞味期限切れを防ぐ)
*なじみのある食品を非常食に出せる
(普段から食べているものならアレルギーがあっても安心)
☆ローリングストックに適しているのは *常温保存が可能なもの *賞味期限が1年程度あるもの
*そのまま食べられる物 *水分補給になるもの



なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ	
17	火	焼き鳥丼 豆腐サラダ オクラの味噌汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・油・のり 豆腐・ブロッコリー・トマト・ごまドレッシング オクラ・大根・味噌汁	お茶 お月見おはぎ (米・もち米・きな粉・砂糖・塩)	
18	水	ご飯 サーモンフライ カリフラワーサラダ 豆腐のすまし汁	米 サーモン・小麦粉・鶏ガラ・パン粉・油・タルタルソース・サニーレタス カリフラワー・スナップエンドウ・黄ピーマン・コールスロードレッシング 豆腐・すまし汁	牛乳 カルシウムせんべい	
19	木	おじゃこご飯 すき焼き風煮 オクラのごま和え かぼちゃの味噌汁	米・いりこ 牛肉・玉ねぎ・しらたき・白菜・焼き豆腐・だし・醤油・砂糖・酒・みりん・油 オクラ・コーン・だし・醤油・砂糖・すりごま かぼちゃ・大根葉・味噌汁	牛乳 きなご揚げパン (コッペパン・油・きな粉・砂糖・塩)	
20	金	ご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 じゃこピーマン さつまいもの味噌汁	米 豚肉・厚揚げ・チンゲン菜・赤ピーマン・もやし・鶏ガラ・醤油・酒・砂糖・生姜・油 ピーマン・しらす・醤油・砂糖・みりん・油 さつまいも・ねぎ・味噌汁	牛乳 人参もち (人参・米粉・砂糖・豆乳・塩・きな粉)	
21	土	チキンカレー 小松菜とツナのサラダ	米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・油・カレールウ 小松菜・ツナ・コーン・和風ドレッシング	スイスロール (いちご)	
22	日	秋分の日 			
23	月	振替休日			
24	火	ピラフ ポテトグラタン かぼちゃのスープ	米・ウインナー・ミックスベジタブル・塩コショウ・油・コンソメ・パセリ ポテトサラダ・チーズ かぼちゃ・大根葉・コンソメスープ	牛乳 マシュマロサンド (クラッカー・マシュマロ)	
25	水	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 厚揚げの味噌汁	米 豚肉・玉ねぎ・黄ピーマン・キャベツ・醤油・砂糖・塩コショウ・生姜・油 ひじき・人参・大豆・だし・醤油・砂糖・みりん 厚揚げ・ねぎ・味噌汁	牛乳 モンブラン	
26	木	親子丼 人参しりしり じゃがいもの味噌汁 バイナッブル	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・だし・醤油・みりん・砂糖・酒・卵 人参・ツナ・醤油・砂糖・みりん・ごま油 じゃがいも・うまい菜・味噌汁 バイナッブル	牛乳 タマゴサンド (コッペパン・タマゴサラダ)	
27	金	炊き込みご飯 さんまの塩焼き きんぴられんこん 白菜のすまし汁	米・油揚げ・人参・いんげん・椎茸・だし・みりん・醤油・塩 さんま・塩・大根・ボン酢 れんこん・人参・いんげん・ごま油・だし・醤油・砂糖・ごま 白菜・しめじ・すまし汁	牛乳 フレンチトースト (食パン・卵・牛乳・砂糖)	
28	土	麻婆丼 キャベツのスープ	米・豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・椎茸・グリーンピース・鶏ガラ・醤油・砂糖・味噌・片栗粉・ごま油 キャベツ・コーン・鶏ガラスープ	マドレーヌ	
30	月	おじゃこご飯 カレーコロッケ ほうれん草ののり和え 里芋の味噌汁	米・いりこ カレーコロッケ・油・トマト ほうれん草・人参・油揚げ・だし・醤油・砂糖・のり 里芋・チンゲン菜・味噌汁	牛乳 バナナ	

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。
アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー(卵)
たべっこビスケット・星たべよ

※おやつの手作りです。
※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。