



9月献立表



★カミカミメニュー

☆松江の味めぐりメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名		材料名
1	月	牛乳	ごはん さばの蒲焼き 三色酢の物 なすの味噌汁 オレンジ	米 さば、醤油、砂糖、みりん、ごま、片栗粉、油 大根、人参、きゅうり、かにかま、酢、醤油、砂糖 なす、玉ねぎ、しめじ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 アップル ケーキ	米 ホットケーキミックス りんご、砂糖、牛乳 マーガリン
2	火	牛乳 ごま スティック	五目うどん ★揚げじゃがのどぼろ煮 キャベツのごまマヨ和え グレープフルーツ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、椎茸、ごぼう、小松菜、醤油、みりん、鰹節 じゃが芋、豚ミンチ、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉、油 キャベツ、きゅうり、人参、マヨドレ、ごま グレープフルーツ	牛乳 お茶 ねぎ味噌 おにぎり	米、味噌、みりん 細ねぎ、ごま
3	水	牛乳	ごはん 鶏肉の香味焼き ブロッコリーのおかか和え トマトのかきたまスープ パイナップル	米 鶏肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油 ブロッコリー、人参、もやし、醤油、鰹節 トマト、卵、玉ねぎ、コーン、醤油、中華味、鶏ガラ パイナップル	牛乳 お茶 さつま芋 スティック	米 さつま芋、塩、砂糖、油
4	木	牛乳 バナナ	わかめごはん 高野豆腐の旨煮 焼きかぼちゃ なめこ汁 キウイフルーツ	米、ふりかけわかめ 高野豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 かぼちゃ、粉チーズ、塩 なめこ、玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 ★セサミ ラスク	食パン、マーガリン ごま、砂糖
5	金	牛乳 ハッピー ターン	マーボー丼 オクラとトマトサラダ 長ねぎスープ バナナ	米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 トマト、オクラ、キャベツ、人参、青しそドレッシング 長ねぎ、エリンギ、コーン、中華味、醤油、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶 フルーチェ フルーチェ	米 いわしミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、パン粉、小麦粉、塩、ソース、油 納豆、キャベツ、人参、小松菜、醤油、マヨドレ 豚ミンチ、白菜、玉ねぎ、豆苗、味噌、鶏ガラ なし
6	土	牛乳 せんべい	ナポリタン キャベツサラダ オレンジ	スパゲティ、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、塩、油 キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ オレンジ	お茶 ラスク	米 さけ、塩、塩昆布、ごま 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、醤油、砂糖、鰹節 春雨、人参、レタス、コーン、ごま、醤油、酢、砂糖、ごま油 豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 グレープフルーツ
7	日					
8	月	牛乳 胚芽 スティック	カレーピラフ 鶏肉のパン粉焼き レタスサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、カレールウ 鶏肉、小麦粉、パン粉、塩、マヨドレ、ケチャップ レタス、きゅうり、パプリカ、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ、醤油、コンソメ グレープフルーツ	牛乳 お茶 ★シュガー トースト	米 小麦粉、おからパウダー にら、人参、玉ねぎ 塩、ボン酢、ごま油
9	火	牛乳 ミレー ビスケット	ごはん ☆すずきの天ぷら かぼちゃサラダ 薄揚げの味噌汁 オレンジ	米 すずき、天ぷら粉、塩、抹茶、油 かぼちゃ、きゅうり、かにかま、マヨドレ、塩 玉ねぎ、えのき、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 チヂミ	米 小麦粉、おからパウダー にら、人参、玉ねぎ 塩、ボン酢、ごま油
10	水	牛乳・ビスコ	誕生会メニュー	♪お楽しみメニュー	♪	
11	木	牛乳 ふかし芋	ビビンバ丼 春雨マヨサラダ にらスープ バナナ	米、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、生姜、赤味噌、みりん、ごま油 春雨、きゅうり、人参、キャベツ、かにかま、コーン、マヨドレ 玉ねぎ、エリンギ、にら、醤油、中華味、ごま油、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶 かぼちゃ ようかん	米 小麦粉、おからパウダー にら、人参、玉ねぎ 塩、ボン酢、ごま油
12	金	牛乳 かぼちゃ ボーロ	なすのミートスパゲティ さっぱりピクルス ★じゃが芋のごまがらめ キウイフルーツ	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、なす、粉チーズ、ケチャップ、コンソメ、塩、油、片栗粉 きゅうり、人参、大根、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、醤油、砂糖、ごま、油 キウイフルーツ	牛乳 お茶 小松菜の おにぎり	米、小松菜、塩昆布 ごま、醤油、みりん
13	土	牛乳 せんべい	鶏ごぼうおにぎり 塩昆布和え さつま汁 オレンジ	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、みりん、砂糖、鰹節 きゅうり、大根、塩昆布、ごま さつま芋、玉ねぎ、もやし、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶 ジャムサンド クラッカー	米 鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、パン粉、醤油、塩、ケチャップ、油 キャベツ、人参、小松菜、ゆかり 玉ねぎ、白菜、厚揚げ、豆苗、中華味、醤油、ごま油 オレンジ
14	日					
15	月		敬老の日			

令和6年8月29日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名	
16	火	牛乳 大豆 スナック	醤油ラーメン ★揚げ餃子 小松菜のナムル バナナ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、細ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ、ごま油 餃子、油 小松菜、もやし、人参、醤油、ごま油、ごま バナナ	牛乳 お茶 そばろ おにぎり	米、鶏ミンチ、人参 醤油、みりん、鰹節
17	水	牛乳 ハッピー ターン	ごはん 鶏肉の塩麹焼き れんこんとひじき和え 大根の味噌汁 オレンジ	米 鶏肉、塩麹 ひじき、れんこん、人参、チンゲン菜、酢、醤油、砂糖、ごま 大根、玉ねぎ、人参、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 ココア 蒸しパン	米 ホットケーキミックス 砂糖、牛乳、ココア レーズン、油
18	木	牛乳 畑の クラッカー	麦ごはん 赤魚のチリソース ピーマンの塩昆布和え 麩のすまし汁 パイナップル	米、押し麦 赤魚、長ねぎ、ケチャップ、醤油、砂糖、片栗粉、油 ピーマン、パプリカ、もやし、塩昆布、ごま、ごま油 麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 パイナップル	牛乳 お茶 ミルク サブレ	米 小麦粉、砂糖、牛乳 マーガリン、スキムミルク
19	金	牛乳	ロールパン 豆乳マカロニグラタン ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ キウイフルーツ	ロールパン 鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、パセリ、チーズ、豆乳、シチュールウ ごぼう、人参、きゅうり、シーチキン、ごま、醤油、砂糖、酢 チンゲン菜、玉ねぎ、エリンギ、コンソメ、醤油 キウイフルーツ	牛乳 お茶 ★きな粉 おはぎ	米、もち米、きな粉 砂糖、塩
20	土	牛乳 せんべい	ゆかりごはん 肉野菜炒め にらスープ バナナ	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼き肉のタレ にら、玉ねぎ、コーン、醤油、中華味 バナナ	お茶 せんべい	
21	日					
22	月	牛乳	ごはん ぎょうつね 納豆サラダ 坦々味噌スープ バナナ	米 いわしミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、パン粉、小麦粉、塩、ソース、油 納豆、キャベツ、人参、小松菜、醤油、マヨドレ 豚ミンチ、白菜、玉ねぎ、豆苗、味噌、鶏ガラ なし	お茶 牛乳 おふラスク	米 小麦粉、もち米、きな粉 砂糖、マーガリン
23	火		秋分の日			
24	水	牛乳 野菜 スナック	ごはん 豚肉の野菜炒め さつま芋サラダ そうめんのすまし汁 オレンジ	米 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、なす、味噌、砂糖、みりん さつま芋、人参、きゅうり、塩、マヨドレ そうめん、玉ねぎ、人参、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶 ★ごま せんべい	米 小麦粉、ごま、砂糖 塩、油
25	木	牛乳 動物 ビスケット	親子丼 ★切干大根サラダ 赤だし キウイフルーツ	米、鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 切干大根、人参、きゅうり、キャベツ、シーチキン、練りごま、醤油、砂糖、酢 玉ねぎ、えのき、豆腐、細ねぎ、赤味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 ピザ トースト	米 食パン、玉ねぎ、コーン ピーマン、ケチャップ マヨドレ、チーズ
26	金	牛乳 薄焼き せんべい	さけごはん 肉じゃが パンサンスー 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	米、さけ、塩、塩昆布、ごま 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、醤油、砂糖、鰹節 春雨、人参、レタス、コーン、ごま、醤油、酢、砂糖、ごま油 豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 グレープフルーツ	牛乳 お茶 カリカリ 大学芋	米 さつま芋、砂糖、醤油 みりん、油
27	土	牛乳 せんべい	中華丼 具だくさん味噌スープ オレンジ	米、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、中華味、醤油、ごま油、片栗粉 玉ねぎ、さつま芋、しめじ、細ねぎ、味噌、中華味 オレンジ	お茶 ゼリー	米 寒天ババ(いちご)
28	日					
29	月	牛乳	ごはん はんぺんのチーズフライ ☆柿なます じゃが芋の味噌汁 キウイフルーツ	米 はんぺん、チーズ、パン粉、小麦粉、ソース、油 柿、大根、人参、酢、きゅうり、醤油、砂糖 じゃが芋、玉ねぎ、えのき、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 マカロニ きな粉	米 マカロニ、きな粉 砂糖、塩
30	火	牛乳 ごま スティック	ごはん 豆腐ナゲット キャベツのゆかり和え 厚揚げのスープ オレンジ	米 鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、パン粉、醤油、塩、ケチャップ、油 キャベツ、人参、小松菜、ゆかり 玉ねぎ、白菜、厚揚げ、豆苗、中華味、醤油、ごま油 オレンジ	牛乳 お茶 そばめし	米、中華麺、玉ねぎ 人参、天かす、中華味 お好みソース、ごま油

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ

