9 月 献 立 表

令和6年8月29日

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

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