

R5年度



こんだてひょう

館第二すざのご保育園

日付			曜	1,2歳 午前おやつ	昼 食			午後おやつ
1	/	金	牛乳	ご飯	和風厚揚げピザ 生揚げ 長葱 醤油 みりん 水 チーズ ベーコン	おかかあえ きゃべつ 小松菜 人参 おかか 醤油	すまし汁 ほうれん草 カニ風味かまぼこ 玉葱 煮干し 醤油 花鰻	牛乳 メープルレーズン蒸しパン ホットケーキ粉 牛乳 油 干しぶどう メープル
2	16	土	牛乳	あんかけ焼きそば 蒸し中華麺 豚こま肉 白菜 もやし 人参 ミレー 干し椎茸 しめじ 油 醤油 塩 片栗粉 ビスケット	かぼちゃスープ かぼちゃ 玉葱 ベーコン 鶏がら 煮干し 塩	バナナ	牛乳 ツナ昆布おにぎり 精白米 ツナ油漬缶 塩昆布 塩	
4	/	月	牛乳	ご飯	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 醤油 みりん 酒 油 胚芽 クッキー	味噌ドレサラダ きゃべつ きゅうり 人参 もやし 油 三温糖 酢 醤油 味噌 塩	みそ汁 木綿豆腐 わかめ 煮干し 味噌	牛乳 コーンフレークおこし コーンフレーク マシュマロ 三温糖 バター 水
5	19	火	牛乳	ご飯	かじきのトマトソースがけ かじき 玉葱 しめじ にんにく 小魚 塩 片栗粉 ホールトマト缶 せんべい 油 三温糖	塩ゆでブロッコリー ブロッコリー 塩	きゃべつのスープ きゃべつ コーン缶 ベーコン 鶏がら 煮干し 塩	麦茶 中華炒めおにぎり 豚ひき肉 小松菜 醤油 ごま油
6	20	水	牛乳	サラダうどん 干しうどん ツナ油漬缶 かまぼこ きゅうり ミレー わかめ 煮干し 花鰻 醤油 みりん 塩 ビスケット マヨドレ	焼きウインナー ウイニー ウインナー		牛乳 味噌ポテト じゃがいも 薄力粉 油 味噌 三温糖 みりん 水	
/	21	木	牛乳	酵母 ロール	ささみフライ 鶏ささみ 薄力粉 パン粉 油 ソース レモン ラムネ	かぼちゃのマヨ和え かぼちゃ きゅうり ロースハム マヨドレ 塩	人参ポタージュ 人参 玉葱 バター 牛乳 塩	ほうじ茶ミルクゼリー ほうじ茶 アガー 牛乳 三温糖
8	22	金	牛乳	ご飯	ポークチャップ 豚こま肉 玉葱 しめじ にんにく マシュ ケチャップ ソース 酒 パセリ 油 マロ	即席漬け きゅうり きゃべつ 塩	みそ汁 大根 長葱 煮干し 味噌	8日 ヨーグルト せんべい 22日 牛乳 さつまいもドーム さつまいも 三温糖 塩
9	30	土	牛乳	桜エビのチャーハン 精白米 桜エビ ツナ油漬缶 長葱 ミレー ごま油 塩 青のり ビスケット	春雨スープ 春雨 しめじ 小松菜 ベーコン 鶏がら 煮干し 醤油 塩	バナナ	牛乳 ジャムサンド 米粉コッペパン りんごジャム	
11	25	月	牛乳	ご飯	ねぎ塩チキン 鶏もも肉 長葱 しょうが 醤油 胚芽 ごま油 三温糖 塩 クッキー	切干し大根の煮物 切干し大根 人参 さつま揚げ 干し椎茸 油 煮干し 三温糖 醤油	みそ汁 油揚げ かぶ 煮干し 味噌	牛乳 バナナスコーン ホットケーキ粉 油 バナナ 牛乳
12	26	火	牛乳	ご飯	鮭のいりごま焼き 鮭 醤油 みりん 白煎りごま 小魚 せんべい	青梗菜の中華炒め 青梗菜 もやし ベーコン ごま油 塩 鶏がら	けんちん汁 人参 大根 ごぼう 木綿豆腐 長葱 板こんにゃく 鶏こま肉 煮干し 醤油 塩	麦茶 梨
13	27	水	牛乳	ご飯	マーボー茄子丼 なす 玉葱 ピーマン 豚ひき肉 ミレー にんにく しょうが 油 醤油 ビスケット 味噌 三温糖 ごま油 片栗粉	スティック野菜 きゅうり 人参 酢 醤油	白菜のスープ 白菜 えのき 鶏がら 煮干し 塩	麦茶 プリン プリンミクス 牛乳 三温糖 水
14	28	木	牛乳	ご飯	鯖の塩焼き 鯖 塩 レモン ラムネ	ほうれん草と人参のゴマ酢あえ ほうれん草 人参 もやし 三温糖 塩 酢 白すりごま 醤油	すまし汁 白玉麩 小松菜 花鰻 煮干し 醤油 塩	14日 牛乳 ハムマヨトースト 食パン ロースハム マヨドレ 28日 牛乳 ハムとチーズの蒸しパン HM粉 ロースハム チーズ 牛乳 油
15	29	金	牛乳	ご飯	チキンカレー 鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉葱 マシュ クリームコーン 鶏がら にんにく マロ しょうが 油 塩 アレルゲン不使用ルウ	和風サラダ わかめ えのきたけ きゃべつ きゅうり 酢 油 醤油		牛乳 米粉のほうれん草クッキー 米粉 ほうれん草 バター 三温糖 粉チーズ
7	誕生 日 会	木	牛乳	酵母 ロール	ささみフライ 鶏ささみ 薄力粉 パン粉 油 ソース レモン ラムネ	かぼちゃのマヨ和え かぼちゃ きゅうり ロースハム マヨドレ 塩	人参ポタージュ 人参 玉葱 バター 牛乳 塩	麦茶 パイナップルチーズケーキ クリームチーズ 生クリーム 牛乳 三温糖 レモン汁 パイナップル

※7日のお誕生日会にはお昼にりんごジュースがつかます。

※献立の内容は変更する場合があります。



R5年度



献立表(12~15ヶ月)

館第二さぎのご保育園

日付		曜	1,2歳 午前おやつ		昼 食			午後おやつ
1	/	金	牛乳	軟飯	和風厚揚げピザ 生揚げ 長葱 醤油 三温糖 水 チーズ	おかかあえ きゃべつ 小松菜 人参 おかか 醤油	すまし汁 ほうれん草 カニ風味かまぼこ 煮干し 醤油 花鰹	牛乳 メープルレーズン蒸しパン ホットケーキ粉 牛乳 油 干しぶどう メープル
4	/	月	牛乳 食べっこ ベビー	軟飯	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 醤油 三温糖 油	味噌ドレサラダ きゃべつ きゅうり 人参 もやし 油 三温糖 酢 醤油 味噌 塩	みそ汁 木綿豆腐 わかめ 煮干し 味噌	牛乳 豆腐おかかがゆ 精白米 木綿豆腐 おかか 醤油
5	19	火	牛乳 ベビー スティック	軟飯	かじきのみそ焼き かじき 味噌 三温糖	塩ゆでブロッコリー ブロッコリー 塩	きゃべつのスープ きゃべつ ベーコン 鶏がら 煮干し 塩	牛乳 中華炒めおにぎり 豚ひき肉 小松菜 醤油 ごま油
6	20	水	牛乳 かぼちゃ ボーロ	野菜うどん	干しうどん ツナ油漬缶 きゅうり わかめ 煮干し 花鰹 醤油 三温糖 塩	フランクフルト ウインナー ケチャップ		牛乳 味噌ポテト じゃがいも 薄力粉 油 味噌 三温糖 水
/	21	木	牛乳 ベビー スティック	酵母 ロール	ささみフライ 鶏ささみ 薄力粉 パン粉 油 ソース	かぼちゃのマヨ和え かぼちゃ きゅうり ロースハム マヨドレ 塩	人参ポタージュ 人参 玉葱 バター 牛乳 塩	麦茶 レアチーズケーキ クリームチーズ 生クリーム 牛乳 三温糖 レモン汁 バイナップル
8	22	金	牛乳 かぼちゃ ボーロ	軟飯	豚肉としめじのケチャップ煮 豚こま肉 玉葱 しめじ ケチャップ 鶏がら 塩	即席漬け きゅうり きゃべつ 塩	みそ汁 大根 長葱 煮干し 味噌	8日 ヨーグルト 22日 牛乳 さつまいもドーム さつまいも 三温糖 塩
11	25	月	牛乳 食べっこ ベビー	軟飯	鶏肉の塩焼き 鶏もも肉 塩	切干し大根と人参の煮物 切干し大根 人参 油 煮干し 三温糖 醤油	かぶのみそ汁 かぶ 煮干し 味噌	牛乳 バナナスコーン ホットケーキ粉 油 バナナ 牛乳
12	26	火	牛乳 ベビー スティック	軟飯	鮭のいりごま焼き 鮭 醤油 白煎りごま	青梗菜の中華炒め 青梗菜 もやし ベーコン ごま油 塩 鶏がら	鶏肉と野菜のスープ 鶏こま肉 人参 大根 木綿豆腐 長葱 煮干し 醤油 塩	麦茶 梨
13	27	水	牛乳 かぼちゃ ボーロ	軟飯	なすとひき肉のみそ煮 なす 玉葱 ビーマン 豚ひき肉 醤油 味噌 三温糖 片栗粉	スティック野菜 きゅうり 人参 酢 醤油	白菜のスープ 白菜 えのき 鶏がら 煮干し 塩	麦茶 プリン プリンミクス 牛乳 三温糖 水
14	28	木	牛乳 ベビー スティック	軟飯	鯖の塩焼き 鯖 塩	ほうれん草と人参のゴマ酢あえ ほうれん草 人参 もやし 三温糖 塩 酢 白すりごま 醤油	すまし汁 白玉麩 小松菜 花鰹 煮干し 醤油 塩	14日 牛乳 ハムマヨトースト 食パン ロースハム マヨドレ 28日 牛乳 ハムとチーズの蒸しパン HM粉 ロースハム チーズ 牛乳 油
15	29	金	牛乳 かぼちゃ ボーロ	軟飯	ポトフ 鶏こま肉 玉葱 人参 じゃがいも 鶏がら 塩	和風サラダ わかめ えのきたけ きゃべつ きゅうり 酢 油 醤油		牛乳 米粉のほうれん草クッキー 米粉 ほうれん草 バター 三温糖 粉チーズ
7	誕生 日 会	木	牛乳 ベビー スティック	酵母 ロール	ささみフライ 鶏ささみ 薄力粉 パン粉 油 ソース	かぼちゃのマヨ和え かぼちゃ きゅうり ロースハム マヨドレ 塩	人参ポタージュ 人参 玉葱 バター 牛乳 塩	麦茶 パイナップルチーズケーキ クリームチーズ 生クリーム 牛乳 三温糖 レモン汁 バイナップル





夏の暑さも少しずつ和らいできましたね。季節の変わり目で体調も崩しやすいので睡眠や食事の面からも体調管理しっかりしていきましょう♪
今回は子ども達からも人気の高かった主菜・副菜を紹介します♪毎日の献立作りに少しでもお役に立てれば嬉しいです(^_-)☆

🍄チリコンカン🍄

材料（大人2人・子ども2人）

人参・・・・・・・・1/2本
玉ねぎ・・・・・・・・1個
にんにく・・・・・・・・1かけ
大豆水煮缶・・・・100g
豚ひき肉・・・・200g
油・・・・適量
☆塩・・・・・・・・小さじ1
☆醤油・・・・・・・・小さじ1
☆砂糖・・・・・・・・小さじ1
☆水・・・・大さじ1
☆ケチャップ・・・・大さじ2
☆中濃ソース・・・・小さじ1

☆作り方☆

①にんにく、たまねぎ、にんじんはみじん切り
☆の調味料はボールに入れて合わせておく。

②油をひいたフライパンににんにくを入れて
香りが立つまで炒めたら、豚ひき肉、たまねぎ
にんじんを入れて炒める。

③☆の調味料を入れて、中火で柔らかくなるまで10分ほど
煮込む。

フライパン一つで簡単に作れます♪
作り置きのおかずの一品としてもとってもおすすめです(^^♪

🍱味噌ドレサラダ🍱

材料（大人2人・子ども2人）

きゃべつ・・・・・・・・1/2個
にんじん・・・・・・1本
もやし・・・・・・1袋
☆味噌・・・・・・・・大さじ2
☆醤油・・・・・・・・小さじ1
☆砂糖・・・・・・・・大さじ1
☆酢・・・・・・・・大さじ1
☆油・・・・・・・・大さじ1/2
☆塩・・・・・・・・少々

☆作り方☆

①きゃべつ、にんじんは細切りにする。
☆の調味料はボールに合わせておく。

②きゃべつ、にんじん、もやしをボイルし、ザルにあげて粗熱
を取り、手で水気をよく絞る。

（ふんわりラップをして電子レンジでも可♪
600w 4分～5分が目安です。）

③合わせておいた調味料をいれてよく混ぜる。

④器に盛り付けて出来上がり♪

お家で簡単に出来るサラダです♪味噌味のドレッシングが美味しいです(^^♪

給食室からのお願いです。



9月7日の午後おやつにパイナップル缶を使用したケーキを出す予定です。
まだパイナップルを一度も試したことが無いというご家庭がありましたら一度ご家庭で試していただけますようお願いいたします。

