

献立表

2025年09月

みのり保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 月	昼食	ポークカレー ひじきと大豆の煮物 チーズ	砂糖、じゃがいも 砂糖	豚肉(もも) 油揚げ、大豆水煮缶 チーズ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ ひじき、にんじん、いんげん、板こんにゃく	おろしにんにく、おろししょうが、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース 和風だしの素、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ
	午後おやつ	オレンジ			オレンジ	
02 火	昼食	白身魚の煮つけ 豚肉のしぐれ煮 みそ汁	砂糖 砂糖	かれい 豚肉(ばら) 木綿豆腐、淡色みそ	にんじん、たまねぎ、しらたき たまねぎ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ	酒、しょうゆ(うすくち)、和風だしの素 おろししょうが、みりん、しょうゆ 和風だしの素
	03 水	なす入り麻婆豆腐 パンパンジー	砂糖、片栗粉 はるさめ、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ 鶏ささ身(茹)	たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、ねぎ、干しいたけ きゅうり、コーン(冷凍)、ごま	おろししょうが、中華だしの素、和風だしの素 しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、酢 しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが
04 木	昼食	テリヤキチキン きゅうりこんぶ かぼちゃの味噌汁	砂糖	鶏もも肉(皮付き) しらす干し 淡色みそ、木綿豆腐	きゅうり、にんじん、塩こんぶ、ごま ねぎ、にんじん、たまねぎ、日本かぼちゃ	しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが 和風だしの素
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	脱脂粉乳	りんご、バナナ	
05 金	昼食	鮭の塩焼き じゃがいもサラダ 鶏肉と野菜のみそ汁	マヨネーズ、じゃがいも	さけ ハム 米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、木綿豆腐	にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり しめじ、ねぎ、にんじん、たまねぎ	食塩 和風だしの素
	06 土	ミートソーススパゲティ 果物	マカロニ・スパゲティ、砂糖	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍) オレンジ	ケチャップ、中濃ソース
08 月	昼食	ハヤシシチュー ベーコンとキャベツの炒め物	じゃがいも、砂糖	牛肉(もも)、大豆水煮缶 ベーコン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、しめじ キャベツ、コーン(冷凍)	ハヤシシチュー、ケチャップ、ウスターソース 洋風だしの素
	09 火	カレーのレモン風味 ハムと野菜の和え物 みそ汁	片栗粉、油、砂糖	かれい ハム 木綿豆腐、淡色みそ	レモン果汁 もやし、ほうれんそう(冷凍)、にんじん たまねぎ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん しょうゆ(うすくち) 和風だしの素
10 水	午後おやつ	ぶどうゼリー	砂糖	ゼラチン	ぶどう缶、ぶどう濃縮果汁	
	11 木	高野豆腐の卵とじ リョネーズポテト	砂糖 じゃがいも	卵、鶏もも肉、凍り豆腐 ベーコン	しめじ、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、いんげん たまねぎ、パセリ	和風だしの素、しょうゆ(うすくち) 洋風だしの素、食塩
12 金	昼食	愛情弁当 いも天	油、さつまいも、ホットケーキ粉	脱脂粉乳		
	13 土	鱈のマヨ焼き キャベツのごま和え パンパンキンスープ	マヨネーズ 砂糖	さわか 豆乳	にんじん、キャベツ、ごま かぼちゃ(冷凍)、たまねぎ、かぼちゃ、パセリ	酒、おろしにんにく、おろししょうが しょうゆ(うすくち) 洋風だしの素、食塩 和風だしの素
16 火	昼食	豚汁うどん ゼリー	ゆでうどん	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ	
	17 水	いわしの味噌煮 小松菜のナムル 豚肉と豆腐のみそ汁	ごま油	いわし味付缶 米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、木綿豆腐	味噌付けのり、にんじん、こまつな、ごま えのきたけ、ねぎ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ(うすくち) 和風だしの素
18 木	昼食	キャベツの八宝菜 揚げ大豆とじゃこのさつと煮	片栗粉、砂糖 片栗粉、油、砂糖	豚肉(もも) 大豆水煮缶、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、むぎのこ(冷凍)、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、おろししょうが みりん、しょうゆ
	午後おやつ	バナナ			バナナ	
19 金	昼食	グリルチキン ツナとブロッコリーの和え物 もずくのスープ		鶏もも肉(皮付き) ツナ油漬缶 豚肉(もも)、木綿豆腐	ブロッコリー もずく、しめじ、えのきたけ、万能ねぎ、にんじん、たまねぎ	酒、食塩 しょうゆ(うすくち) 中華だしの素、しょうゆ(うすくち)
	20 土	マカロニきな粉	砂糖、マカロニ	きな粉		
22 月	昼食	鮭の塩焼き じゃがいもサラダ 鶏肉と野菜のみそ汁	マヨネーズ、じゃがいも	さけ ハム 米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、木綿豆腐	にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり しめじ、ねぎ、にんじん、たまねぎ	食塩 和風だしの素
	24 水	焼きそば チーズ	焼きそばめん	豚肉(ばら)、かつお節	キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん	中濃ソース
26 金	昼食	マカロニのクリーム煮 キャベツのごま酢和え	マカロニ 砂糖	鶏もも肉(皮付き)、大正えび ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ カットわかめ、にんじん、キャベツ、黒ごま	ホワイトソース、洋風だしの素 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	マロンケーキ	バター、くりの甘露煮、ホットケーキ粉	脱脂粉乳、卵		
27 土	昼食	白身魚の煮つけ 豚肉のしぐれ煮 みそ汁	砂糖 砂糖	かれい 豚肉(ばら) 木綿豆腐、淡色みそ	にんじん、たまねぎ、しらたき たまねぎ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ	酒、しょうゆ(うすくち)、和風だしの素 おろししょうが、みりん、しょうゆ 和風だしの素
	29 月	りんご			りんご	
30 火	昼食	鶏肉のオープンフライ ブロッコリーの昆布茶和え カレー風味スープ	マヨネーズ ごま油 じゃがいも	鶏もも肉(皮付き)、大豆粉 ベーコン	ブロッコリー たまねぎ、キャベツ、にんじん	洋風だしの素、カレー粉
	26 金	きのこご飯 マカロニサラダ ミルクスープ ウインナー	米 マカロニ、マヨネーズ	油揚げ ハム、ツナ油漬缶 牛乳、ベーコン ウインナーソーセージ	しめじ、えのきたけ、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、干しいたけ きゅうり、コーン(冷凍) たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、和風だしの素、食塩 洋風だしの素 ケチャップ、中濃ソース
27 土	午後おやつ	プチロールケーキ				
	29 月	鶏肉と野菜のラーメン ゼリー	ゆで中華めん	鶏もも肉(皮付き)	カットわかめ、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ	中華だしの素、みりん、しょうゆ(うすくち)
29 月	昼食	ポークビーンズ パンパンジー	じゃがいも、砂糖 はるさめ、砂糖	豚肉(肩)、大豆水煮缶 鶏ささ身(茹)	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ きゅうり、コーン(冷凍)、ごま	ウスターソース、酒、ケチャップ、洋風だしの素 しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、酢
	30 火	酢鶏 中華スープ チーズ	油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き) 木綿豆腐 チーズ	ピーマン、にんじん、たまねぎ ねぎ、にんじん、とうがん、たまねぎ	中華だしの素、ケチャップ、酢、食塩、しょうゆ 中華だしの素、食塩、しょうゆ(うすくち)