

令和3年

# 9月の献立表

土曜一日保育

《給食目標》

よくかんで食べましょう

松阪市こども未来課保育幼稚園係



日	曜日	3歳未満児		献立名	午後おやつ	材 料 名		
		午おや	前つ			主 食	き	あか
1	水	牛乳 せんべい	ごはん	ちくわのいそべ揚げ スパゲティサラダ・わかめのみそ汁	牛乳 あられ	熱と力になるもの マヨネーズ・小麦粉・油・スパゲティ	血や肉や骨になるもの ちくわ・青のり・ハム・乾燥わかめ・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	体の調子を整えるもの きゅうり・みかん缶・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ねぎ
2	木	牛乳 ビスケット	ごはん	スコップコロック 昆布和え・豆腐入りスープ	牛乳 せんべい	じゃが芋・みりん・パン粉・油	含ひき肉・とろけるチーズ・調整豆乳・塩昆布・ベーコン・豆腐・乾燥わかめ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ
3	金	ヨーグルト	ごはん	さけのちゃんちゃん焼き そうめん汁・バナナ	牛乳 麩の変わりラスク	バター・みりん・さとう・そうめん・グラニュー糖	さけ・みそ・なると・つゆ麩・青のり・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン・レモン汁・ねぎ・バナナ
4	土	牛乳 あられ	きつねうどん	きつねうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト	牛乳 ビスケット	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・乳酸菌飲料	にんじん・玉ねぎ・ねぎ
6	月	牛乳 せんべい	ごはん	バンバンジー 豆腐のみそ汁・なし	牛乳 ビスケット	さとう・ねりごま・ごま油	とり肉・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	きゅうり・にんじん・もやし・ねぎ・玉ねぎ・えのき・なし
7	火	牛乳 チーズ	カレー ライス	カレーライス コールスローサラダ	牛乳 フルーツあんみつ	米・油・じゃが芋・バター・小麦粉・さとう・マヨネーズ	ぶた肉・とろけるチーズ・牛乳・ハム・ゆで小豆缶	ローリエ・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・キャベツ・きゅうり・粉寒天・もも缶・バナナ・みかん缶・パイナップル
8	水	牛乳 あられ	ごはん	マーボーなす・三色ナムル 型抜きチーズ	牛乳 豆乳もち	片栗粉・さとう・油・ごま・ごま油	ぶたひき肉・豆腐・赤みそ・型抜きチーズ・調整豆乳・きなこ・牛乳	なす・玉ねぎ・にら・にんじん・しょうが・干しいたけ・きゅうり・もやし
9	木	牛乳 ウエハース	ごはん	鶏肉のアングレース しそ和え・もやしスープ	牛乳 せんべい	片栗粉・油・さとう・パン粉	とり肉・ウインナー・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・しそ・もやし・玉ねぎ・乾燥パセリ
10	金	牛乳 フルーツ	ごはん	さけの塩焼き・ひじきの炒り煮 夏野菜のみそ汁	牛乳 あられ	さとう・みりん・油	さけ・ゆで大豆・ひじき・さつま揚げ・油揚げ・みそ・牛乳	にんじん・かぼちゃ・なす・玉ねぎ
11	土	牛乳 ビスケット	とり南蛮うどん	とり南蛮うどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト	牛乳 せんべい	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
13	月	牛乳 フルーツ	ごはん	鶏肉のさっぱり焼き そぼろ和え・麩入りすまし汁	牛乳 あられ	さとう・みりん	とり肉・ツナ缶・つゆ麩・豆腐・乾燥わかめ・牛乳	しょうが・きゅうり・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・なす
14	火	牛乳 ビスケット	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉とごぼうの混ぜごはん キャベツサラダ・冬瓜入りすまし汁	牛乳 / 豆腐の ココアブラウニー	米・さとう・マヨネーズ・ごま・米粉・片栗粉・油	ぎゅう肉・ハム・乾燥わかめ・豆腐・ココア・牛乳	ごぼう・しょうが・きゅうり・キャベツ・冬瓜・にんじん・玉ねぎ
15	水	牛乳 せんべい	ピビンパ丼	ピビンパ丼 キャベツスープ・ヨーグルト	牛乳 揚げパン	米・さとう・みりん・ごま油・油・ごま・ロールパン	ぶたひき肉・卵・赤みそ・ウインナー・豆腐・ヨーグルト・きなこ・牛乳	にんにく・しょうが・もやし・きゅうり・キャベツ・にんじん・玉ねぎ
16	木	牛乳 あられ	ごはん	さわらフライケチャップソース ポイル野菜・玉ねぎのみそ汁	牛乳 ビスケット	マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油・さとう	さわら・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・なす・ねぎ
17	金	牛乳 フルーツ	ごはん	とり塩レモン・ポテトサラダ わかめのみそ汁	牛乳 せんべい	油・さとう・じゃが芋・マヨネーズ	とり肉・塩昆布・ハム・乾燥わかめ・豆腐・牛乳	レモン果汁・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・ねぎ
18	土	牛乳 あられ	わかめうどん	わかめうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト	牛乳 ビスケット	干しうどん	とり肉・なると・油揚げ・乾燥わかめ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
21	火	牛乳 あられ	ごはん	ハンバーグきのこソース 野菜スープ・お月見クレープ	牛乳 せんべい	パン粉・油・さとう・お月見クレープ	含ひき肉・調整豆乳・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・しめじ・ケチャップ・キャベツ
22	水	牛乳 フルーツ	ごはん	豚肉のしょうが焼き・豆腐のみそ汁 野菜のごまマヨネーズ和え	牛乳 ウエハース ビスケット	みりん・油・マヨネーズ・ごま	ぶた肉・ちくわ・豆腐・牛乳	しょうが・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・えのき・ねぎ
24	金	牛乳 せんべい	おやこ丼	おやこ丼 和風サラダ・なすのみそ汁	牛乳 / クープ ピーチオレンジ	米・さとう・油・コーンスターチ	とり肉・卵・高野豆腐・油揚げ・豆腐・赤みそ・牛乳・ヨーグルト	玉ねぎ・干しいたけ・にんじん・ねぎ・きゅうり・キャベツ・パイナップル・なす・レモン果汁・もも缶・みかん缶
25	土	牛乳 あられ	かやくうどん	かやくうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト	牛乳 ビスケット	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
27	月	牛乳 フルーツ	ごはん	豚肉のバーベキューソース ツナサラダ・わかめスープ	牛乳 グレープゼリー	さとう・油・マヨネーズ	ぶた肉・ツナ缶・乾燥わかめ・ベーコン・豆腐・ゼラチン・生クリーム・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・粉寒天・ぶどうジュース
28	火	牛乳 せんべい	ごはん	あじのマリネ・金時豆の甘煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 あられ	片栗粉・油・さとう・みりん・じゃが芋	あじ・金時豆・油揚げ・豆腐・みそ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・レモン果汁・ねぎ
29	水	牛乳 フルーツ	肉みそかけうどん	肉みそかけうどん ごま酢和え・青りんご風ゼリー	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	干しうどん・油・さとう・片栗粉・ごま油・ごま・青りんご風ゼリー・ケーキミックス	豚ひき肉・赤みそ・ヨーグルト・牛乳	しょうが・にんじん・生しいたけ・玉ねぎ・きゅうり・もやし
30	木	牛乳 ビスケット	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ・みだくさんスープ	のむヨーグルト せんべい	油・オレンジマーマレード・マヨネーズ	とり肉・ハム・ウインナー・豆腐・のむヨーグルト	オレンジジュース・かぼちゃ・にんじん・きゅうり・しめじ・キャベツ・玉ねぎ・乾燥パセリ

※保育園での手作りおやつの日には マークがついています。  
 【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】  
 【給食に使用する主要食材の産地を、各保育園において公表しています】