

令和5年

# 9月の献立表

土曜一日保育実施

《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 午前 おやつ	満児 前 主 食	献 立 名	午後おやつ	材 料 名		
						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
1	金	せんべい	ごはん	あじフライオーロラソース ボイル野菜・かぼちゃのみそ汁	あられ	米・マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油	あじ・豆腐・みそ・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・かぼちゃ・ねぎ
2	土	ビスケット	きしめん	きしめん ヨーグルト	せんべい	きしめん	とり肉・油揚げ・なると・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
4	月	あられ	ごはん	みそ焼き豚・しのだ和え みだくさんすまし汁	りんごゼリー	米・さとう・ごま・みりん	ぶた肉・みそ・油揚げ・豆腐・わかめ・牛乳・ゼラチン・生クリーム絞り出し	こまつな・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・粉寒天・りんごジュース
5	火	フルーツ	ごはん	さわらの照り焼き ひじきの炒り煮・夏野菜のみそ汁	ビスケット	米・みりん・さとう・油	さわら・ゆで大豆・ひじき・さつま揚げ・油揚げ・みそ・牛乳	しょうが・にんじん・かぼちゃ・なす・玉ねぎ
6	水	せんべい	ごはん	マーボーなす 三色ナムル・バナナ	あられ	米・片栗粉・さとう・油・ごま・ごま油	ぶたひき肉・豆腐・赤みそ・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・バナナ
7	木	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 野菜のごまマヨネーズ和え 冬瓜入りすまし汁	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・ちくわ・わかめ・豆腐・牛乳・ココア	ごぼう・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・とうがん・玉ねぎ
8	金	フルーツ	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き オリエンタルサラダ・エリンギスープ	せんべい	米・油・オレンジマーマレード・コーンフレーク・ごま油・さとう	とり肉・ツナ缶・牛乳	オレンジジュース・キャベツ・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・エリンギ
9	土	あられ	とり南蛮うどん	とり南蛮うどん ヨーグルト	ビスケット	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
11	月	せんべい	ごはん	豚肉のバーベキューソース キャベツとコーンのサラダ えのきのすまし汁	麩のラスク	米・さとう・油・マヨネーズ・バター	ぶた肉・ちくわ・豆腐・牛乳・つゆ麩	ケチャップ・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・コーン缶・えのき・ねぎ
12	火	チーズ	ごはん	鶏肉のアングレーズ しそ和え・もやしスープ	あられ	米・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・パセリ
13	水	ウエハース	ごはん	スコップコロック おかか和え・豆腐入りスープ	せんべい	米・じゃが芋・みりん・パン粉・油	合ひき肉・とろけるチーズ・調整豆乳・花かつお・ベーコン・豆腐・わかめ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ
14	木	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・和梨ゼリー	じゃこトースト	干しうどん・油・さとう・片栗粉・ごま油・ごま・和梨ゼリー・食パン・マヨネーズ	ぶた肉・赤みそ・牛乳・しらす干し	しょうが・にんじん・生しいたけ・玉ねぎ・きゅうり・もやし・パセリ
15	金	あられ	ごはん	鶏肉のケチャップ焼き ポテトサラダ・キャベツスープ	ビスケット	米・さとう・みりん・じゃが芋・マヨネーズ	とり肉・ハム・牛乳	ケチャップ・にんにく・きゅうり・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・しめじ
16	土	せんべい	かやくうどん	かやくうどん ヨーグルト	あられ	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
19	火	ビスケット	カレーライス	ポークカレーライス フルーツヨーグルトサラダ	せんべい	米・油・じゃが芋・バター・小麦粉・さとう	ぶた肉・とろけるチーズ・牛乳・ヨーグルト	ローリエ・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・バナナ・パイン缶・りんご缶・みかん缶
20	水	あられ	ごはん	鶏肉のコーン焼き そばろ和え・わかめのみそ汁	クープピーチオレンジ	米・マヨネーズ・さとう・みりん・コーンスターチ	とり肉・ツナ缶・豆腐・わかめ・みそ・牛乳・ヨーグルト	クリームコーン缶・きゅうり・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・レモン果汁・もも缶・みかん缶
21	木	フルーツ	ごはん	豚肉のしょうが焼き 和風サラダ・玉ねぎスープ	黒糖蒸しパン	米・みりん・油・さとう・小麦粉・黒砂糖	ぶた肉・わかめ・ベーコン・豆腐・牛乳	しょうが・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・パイン缶
22	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・なし	ビスケット	米・バター・みりん・さとう・そうめん	さけ・みそ・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン・レモン果汁・えのき・ねぎ・なし
25	月	せんべい	ごはん	ビビンバ丼・玉ねぎのスープ ヨーグルト	きなこケーキ	米・さとう・みりん・ごま油・油・ごま・ケーキミックス	ぶたひき肉・卵・赤みそ・豆腐・ヨーグルト・牛乳・調整豆乳・きな粉・甘納豆	にんにく・しょうが・もやし・にんじん・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ
26	火	フルーツ	ごはん	さけのマリネ かぼちゃサラダ・豆腐のみそ汁	あられ	米・片栗粉・油・さとう・みりん・マヨネーズ	さけ・ハム・豆腐・みそ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・レモン果汁・かぼちゃ・きゅうり・キャベツ・ねぎ
27	水	ビスケット	ごはん	味付きハンバーグ・昆布和え 野菜スープ	せんべい	米・パン粉	合ひき肉・調整豆乳・塩昆布・ベーコン・豆腐・牛乳	玉ねぎ・ケチャップ・キャベツ・にんじん
28	木	あられ	ごはん	しそふりかけ・バンバンジー なすのみそ汁	チヂミ	米・さとう・ねりごま・ごま油・油・小麦粉・みりん・ごま	とり肉・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳・ちくわ	しそ・きゅうり・にんじん・もやし・ねぎ・玉ねぎ・なす・にら
29	金	フルーツ	ごはん	とりみそ焼き 豆腐のすまし汁・十五夜ゼリー	ウエハース ビスケット	米・さとう・みりん・ごま油・十五夜ゼリー	とり肉・赤みそ・豆腐・まめ麩・のむヨーグルト	キャベツ・にんじん・にら・にんにく・玉ねぎ・えのき
30	土	せんべい	わかめうどん	わかめうどん ヨーグルト	あられ	干しうどん	とり肉・なると・油揚げ・わかめ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ

※乳児クラスは午前と午後のおやつ時に牛乳を飲みます。

保育園の幼児クラスは午後おやつ時に、こども園の幼児クラスは給食時に牛乳を飲みます。

【毎月最後の平日】乳児クラスは午後おやつ時に、幼児クラスは牛乳のかわりにのむヨーグルトを飲みます。

※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、各園において公表しています】

【毎月末頃に、松阪市こども未来課のHPにも掲載しています。】

