



献立表



円町まぶね隣保園
075-462-8829

月	火	水	木	金	土
				白身魚のムニエル 白身魚・塩麹・油・小麦粉 黒酢炒め なす・ごぼう・玉ねぎ・黒酢・しょうゆ・みりん・油 中華和え もやし・レタス・人参・しょうゆ・三温糖・ごま・ごま油 みそ汁 れんこん・しめじ・水菜・みそ	梅風味うどん 脱肉・しじら・玉ねぎ・白ねぎ・わかめ・乾麺・三温糖・油・みりん・しょうゆ・塩・梅肉
				ポテトガレット 牛乳 じゃがいも・塩・粉チーズ・チーズ・油・片栗粉 おにぎり りんご かつお・しょうゆ・七分付米	マヨ和え 長芋・人参・キャベツ・マヨドレ・しょうゆ おにぎり りんご かつお・しょうゆ・七分付米
4日	5日	6日	7日	8日	9日
鮭の混ぜごはん 鮭フレーク・塩・大葱・ごま・七分付米	すき焼き風煮 鮭肉・白ねぎ・人参・糸こんにゃく・しょうゆ・三温糖・みりん・酒・片栗粉	さわらの風味焼き 鰯・かぼす果汁・しょうゆ・みりん	鶏手羽元の磯辺焼き 鶏手羽元・酒・みりん・しょうゆ・青のり	厚揚げとなすのごまみそ炒め 厚揚げ・なす・ビーマン・すりごま・三温糖・みそ・生姜・しょうゆ	ビビンバ丼 脱ミンチ・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・人参・みそ・塩・しょうゆ・三温糖・ごま油・七分付米
鶏肉のレモンしょうゆ焼き 鶏もも肉・みりん・三温糖・酒・しょうゆ・レモン果汁・片栗粉	焼きさつまいも さつまいも・塩・油	ごぼうの土佐煮 ごぼう・人参・かつお・しょうゆ・三温糖	ひじき煮 ひじき・玉ねぎ・昆布・水煮大豆・三温糖・しょうゆ	焼きかぼちゃ かぼちゃ・パセリ粉・油	
ゆかり和え かぼちゃ・小松菜・人参・ゆかり粉・しょうゆ	フレンチサラダ キャベツ・きゅうり・パブリカ・三温糖・酢・塩・油・しょうゆ	カレーサラダ チンゲン菜・金時豆・りんご・マヨドレ・カレー粉・塩	ツナ和え ほうれん草・長芋・人参・ツナ・しょうゆ・三温糖・塩・オリーブ油	酢の物 白菜・ブロッコリー・人参・コーン・しょうゆ・すし酢・酢	
清汁 豆腐・白菜・玉ねぎ・しょうゆ・塩	みそ汁 なす・レタス・カイワレ大根・みそ	スープ そうめんかぼちゃ・もやし・ニラ・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 鮭・小松菜・えのき・みそ	スープ キャベツ・ペーパーコーン・わかめ・しょうゆ・塩・コンソメ	清汁 豆腐・チンゲン菜・しょうゆ・塩
ういろう 牛乳 米粉・上新粉・三温糖・水	じゃこマヨパン 牛乳 食パン・ちりめんじやこ・マヨドレ・バセリ粉	ほうれん草蒸しパン 梨 牛乳 ほうれん草・ホットケーキミックス・三温糖・牛乳・無塩バター・スキミルク	れんこんおにぎり りんご 牛乳 れんこん・人参・しょうゆ・塩・みりん・酒・油・七分付米	小豆せんべい 牛乳 白玉粉・ゆであずき・塩・水	おにぎり りんご ゆかり粉・七分付米
11日	12日	13日	14日	15日	16日
チャーハン風混ぜご飯 玉ねぎ・人参・コーン・ビーマン・しょうゆ・塩・油・七分付米	白身魚の香味焼き 白身魚・ねぎ・生姜・三温糖・みりん・酒・しょうゆ・ごま油	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん	さばの味噌煮 鯖・生姜・赤みそ・みそ・しょうゆ・三温糖・みりん・酒	豚肉のブルコギ炒め 豚肉・玉ねぎ・人参・ビーマン・春雨・三温糖・みりん・しょうゆ・油	和風スパゲティ 脱肉・玉ねぎ・えのき・人参・チンゲン菜・スパゲティ・みりん・酒・しょうゆ・塩・油
鶏肉のごま焼き 鶏もも肉・酒・みりん・しょうゆ・ごま・油・片栗粉	切干ナポリタン 切干大根・ペーパン・玉ねぎ・エリンギ・三温糖・しょうゆ・ケチャップ・油	こんにゃくの甘辛炒め 糸こんにゃく・れんこん・パブリカ(赤)・しょうゆ・三温糖・みりん・油	じゃがいものきんぴら じゃがいも・人参・三温糖・しょうゆ・ごま油	焼き厚揚げ 厚揚げ・酒・みりん・三温糖・しょうゆ	
さっぱり和え キャベツ・きゅうり・人参・かぼす果汁・しょうゆ・三温糖・すし酢	マヨサラダ 長芋・ほうれん草・人参・わなか・マヨドレ・マヨドレ・しょうゆ	さつまいもサラダ さつまいも・チンゲン菜・人参・三温糖・しょうゆ・塩・油	磯辺和え 小松菜・もやし・しめじ・大根・焼きのり・しょうゆ	マリネ かぼちゃ・ブロッコリー・レタス・しょうゆ・三温糖・酢・オリーブ油	
清汁 ジャガイモ・小松菜・しょうゆ・塩	スープ 白菜・ごぼう・レタス・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 油揚げ・えのき・水菜・みそ	清汁 キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・塩	みそ汁 ズッキーニ・エリンギ・豆苗・みそ	清汁 鮭・しら菜・しょうゆ・塩
きなこケーキ 牛乳 小麦粉・BP・きな粉・油・牛乳・黒砂糖・スキミルク・無塩バター	みたらしパン 牛乳 食パン・三温糖・しょうゆ・片栗粉	りんごゼリー 梨 牛乳 りんごジュース・三温糖・寒天・水	梅かつおおにぎり りんご 牛乳 梅肉・かつお・ごま・しょうゆ・七分付米	ココアクッキー 牛乳 小麦粉・三温糖・油・豆乳・ココア	おにぎり りんご わかめ・七分付米
18日 敬老の日	19日	20日	21日	22日 お誕生会	23日 秋分の日
香りごはん しめじ・生姜・昆布・人参・しょうゆ・みりん・酒・七分付米	白身魚の野菜ソース 白身魚・塩麹・油・片栗粉・玉ねぎ・パブリカ・コーン・オリーブ油・酢・しょうゆ	シーホー豆腐 豆腐・豚肉・しめじ・生姜・人参・ねぎ・ホールトマト・三温糖・塩・しょうゆ・油	あじの塩焼き 鯖・塩麹	おすし 高野豆腐・かんぴょう・ちりめんじやこ・人参・大葉・三温糖・しょうゆ・塩・すし酢・酢・七分付米	
鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも肉・マーマレード・塩麹・しょうゆ・片栗粉・油	なすの煮物 なす・人参・しょうゆ・三温糖・油	長芋の梅焼き 長芋・梅肉・しょうゆ・三温糖・油	春雨炒め 春雨ミックス・春雨・じゃがいも・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・油	鶏手羽元のカレー焼き 鶏手羽元・みりん・しょうゆ・カレー粉・片栗粉・油	
ごま和え かぼちゃ・チンゲン菜・赤玉ねぎ・ごま・ねりごま・しょうゆ・三温糖	ポン酢和え 小松菜・ごぼう・大根・きゅうり・かぼす果汁・しょうゆ・三温糖	かつお和え チンゲン菜・もやし・水菜・かつお・しょうゆ	ナムル 白菜・れんこん・人参・しょうゆ・三温糖・ごま油	スパゲティサラダ スパゲティ・キャベツ・ブロッコリー・人参・マヨドレ・塩	
清汁 豆腐・ほうれん草・しょうゆ・塩	みそ汁 さつまいも・白ねぎ・わかめ・みそ	スープ 鮭・レタス・玉ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 ほうれん草・なす・とろろ昆布・みそ	豚肉のすまし汁 豚肉・小松菜・なめこ・しょうゆ・塩	
米粉ケー キ 牛乳 小麦粉・BP・豆乳・油・三温糖・ジャム	ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	餃子ピザ 梨 牛乳 餃子の皮・かぼちゃ・ビーマン・玉ねぎ・ツナ・マヨドレ	かわりおはぎ りんご 牛乳 七分付米・もち米・甘納豆・きなこ	レモン蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス・三温糖・レモン果汁・ヨーグルト・牛乳・スキミルク	
25日	26日	27日	28日	29日	30日
香りごはん しめじ・生姜・昆布・人参・しょうゆ・みりん・酒・七分付米	タルタルフイッシュ 白身魚・生姜・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉・玉ねぎ・パセリ・マヨドレ・塩	豚肉のコーンフレーク焼き 豚肉・塩麹・コーンフレーク・片栗粉・油	のりチキン 鮭むね肉・みりん・しょうゆ・三温糖・焼きのり油・片栗粉	鮭のパン粉焼き 生鮭・塩麹・しょうゆ・みりん・パン粉・バジル粉・油	チリコンカンライス 脱ミンチ・玉ねぎ・金時豆・人参・ズッキーニ・カレー粉・ホールトマト・しょうゆ・三温糖・七分付米
鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも肉・マーマレード・塩麹・しょうゆ・片栗粉・油	金時豆煮 金時豆・しょうゆ・三温糖・塩	野菜のソテー ブロッコリー・ごぼう・人参・油・塩・しょうゆ	おかから炒め煮 おかから・人参・水煮大豆・三温糖・しょうゆ	煮浸し 白菜・しめじ・えのき・みりん・しょうゆ・片栗粉	
ごま和え かぼちゃ・チンゲン菜・赤玉ねぎ・ごま・ねりごま・しょうゆ・三温糖	味噌風味和え 白菜・なす・レタス・人参・白みそ・三温糖・酢・しょうゆ	じゃこ和え ほうれん草・大根・もやし・ちりめんじやこ・しょうゆ	梨サラダ 梨・キャベツ・水菜・パブリカ・酢・しょうゆ・オリーブ油・豆乳	梅マヨ和え ブロッコリー・小松菜・人参・マヨドレ・しょうゆ・梅肉	
清汁 豆腐・ほうれん草・しょうゆ・塩	スープ さつまいも・キャベツ・三つ葉・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 里芋・れんこん・チンゲン菜・みそ	スープ 春雨・かぼちゃ・ニラ・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 油揚げ・なす・ねぎ・みそ	清汁 大根・レタス・しょうゆ・塩
米粉ケー キ 牛乳 小麦粉・BP・豆乳・油・三温糖・ジャム	豆乳クリームパン 牛乳 食パン・豆乳・油・三温糖・コーンスターク	抹茶スコーン 梨 牛乳 小麦粉・抹茶・豆乳・油・三温糖・塩・豆乳	おにぎり りんご 牛乳 昆布・しょうゆ・三温糖・みりん・七分付米	さつまいももち 牛乳 さつまいも・片栗粉・豆乳・三温糖・しょうゆ・黒ごま	おにぎり りんご かつお・しょうゆ・七分付米

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳
主食 七分付米

※材料の都合により献立の変更もあります