米子市保育施設 9 月分給食献立予定表

日	曜	献立	3才未満児			3才以上児	献立材料
			主食他	おやつ午前	おやつ午後	おやつ午後	(おやつ・調味料を除く)
1	木	味噌汁、牛肉の甘辛煮、 えのきとささみの和え物	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 レーズン 蒸しパン	牛乳 ゴフレット	油揚げ、ねぎ、人参、牛肉、糸こんにゃく、 玉ねぎ、えのき茸、鶏ささみ、胡瓜
2	金	肉団子のスープ、 ひじき豆、胡瓜のゆかり和え	ご飯	牛乳 お米スナック	ぶどうゼリー	牛乳 お米スナック	豚ひき肉、ねぎ、きゃべつ、干椎茸、人参、 春雨、大豆、ひじき、ちくわ、胡瓜、ゆかり
3	土	麻婆豆腐、しょうゆフレンチ	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 ボーロ	牛乳 ぽん菓子	豆腐、豚ひき肉、人参、ねぎ、玉ねぎ、干椎茸、 もやし、胡瓜
5	月	味噌汁、栄養きんぴら、 ツルツルサラダ	ご飯	牛乳 ノンフライチップ	牛乳 コーンのおやき	牛乳 サブレ	えのき茸、わかめ、豆腐、さつま揚げ、ごぼう、 人参、マカロニ、鶏肉、おくら、胡瓜、ツナ
6	火	冬瓜スープ、 肉じゃが、もやしのごま和え	ご飯	牛乳 ビスケット	フルーツゼリー	フルーツゼリー	冬瓜、小松菜、人参、ベーコン、じゃが芋、 牛肉、糸こんにゃく、玉ねぎ、もやし、胡瓜、ごま
7	水	味噌汁、魚のあんかけ 胡瓜の塩もみ、トマト	ご飯	牛乳 コーンスナック	お茶 おにぎり	牛乳 ラスク	わかめ、玉ねぎ、人参、白身魚、ピーマン、 胡瓜、トマト
8	木	清汁、五目煮豆、きゃべつの和え物	ご飯	牛乳 クラッカー	牛乳 ポテト餅	牛乳 クラッカー	麩、人参、ねぎ、大豆、ごぼう、鶏肉、昆布、 干椎茸、きゃべつ、胡瓜、赤板
9	金	味噌汁、煮込みハンバーグ、 ミックス野菜	ご飯	牛乳 ウエハース	オレンジゼリー	牛乳 ウエハース	南瓜、人参、玉ねぎ、うさぎ型ハンバーグ、 コーン、しめじ、グリンピース、きゃべつ、胡瓜
10	土	ラーメン、 わかめと胡瓜のツナサラダ	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 あられ	牛乳 あられ	中華麺、豚肉、人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、 胡瓜、わかめ、ツナ
12	月	味噌汁、鶏肉の甘辛煮、 野菜のごま和え	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 せんべい	なす、人参、ねぎ、油揚げ、鶏肉、玉ねぎ、 小松菜、ごま、もやし
13	火	高野のスープ、もやしののり和え、 じゃが芋と豚肉のうま煮	ご飯	牛乳 コーンスナック	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 いちご蒸しパン	高野豆腐、しめじ、人参、じゃが芋、豚肉、 玉ねぎ、グリンピース、もやし、胡瓜、のり
14	水	清汁、鯖のカレー煮、 胡瓜の昆布和え	ご飯	牛乳 ビスケット	お茶 おにぎり	牛乳 おかき	小松菜、人参、玉ねぎ、鯖、ねぎ、胡瓜、 きゃべつ、塩昆布
15	木	秋の味ご飯、味噌汁、ミックス野菜、 豚肉のコロッケ、バナナ	秋の味ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 ロールケーキ	牛乳 ロールケーキ	さつま芋、しめじ、人参、鶏肉、豆腐、玉ねぎ、 わかめ、豚肉のコロッケ、きゃべつ、胡瓜
16	金	清汁、胡瓜の和え物、 鶏肉となすのケチャップ煮	ご飯	牛乳 ビスケット	カルピスかん	牛乳 ビスケット	えのき茸、麩、人参、鶏肉、なす、じゃが芋、玉ねぎ、 さやいんげん、ズッキーニ、胡瓜、赤板、きゃべつ
17	土	わんぱくカレー、 きゃべつとコーンのサラダ	ご飯	牛乳 ぽん菓子	牛乳 ボーロ	牛乳 ぽん菓子	鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリンピース、 コーン、きゃべつ、ハム
20	火	なめこ汁、切干大根の炒め煮、 白ごまつくね、スティック胡瓜	ご飯	牛乳 コーンスナック	牛乳 きなこおはぎ	牛乳 きなこおはぎ	なめこ、玉ねぎ、人参、切干大根、油揚げ、 鶏肉、白ごまつくね、胡瓜
21	水	にゅうめん、いわしの梅煮、 大豆サラダ	ご飯	牛乳 クッキー	牛乳 フライドポテト	牛乳 フライドポテト	そうめん、おくら、人参、いわしの梅煮、大豆、 焼き豚、胡瓜、きゃべつ
22	木	ビーフン汁、昆布の炒り煮、 ウインナー、梨	ご飯	牛乳 ウエハース	牛乳 変わり焼き	牛乳 ウエハース さつま芋菓子	ビーフン、干椎茸、きゃべつ、豚肉、人参、ねぎ、 刻み昆布、しらす干し、さやいんげん、ウインナー
24	土	ハヤシシチュー、春雨の和え物	ご飯	牛乳 あられ	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	牛肉、トマトジュース、玉ねぎ、じゃが芋、人参、 小麦粉、春雨、胡瓜、赤板、きゃべつ
26	月	味噌汁、変わりきんぴら、 きゃべつと胡瓜のごま和え	ご飯	牛乳 クラッカー	牛乳 重ね煮	牛乳 クラッカー	なす、人参、玉ねぎ、牛肉、ごぼう、さつま揚げ、 糸こんにゃく、きゃべつ、胡瓜、ごま
27	火	ご飯、清汁、 赤魚の煮付、胡瓜の昆布和え	ご飯	牛乳 紫芋スナック	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド	小松菜、玉ねぎ、人参、赤魚、ごぼう、胡瓜、 きゃべつ、塩昆布
28	水	ビーンズスープ、豚肉となすの味噌炒め、 もやしとにらの和え物	ご飯	牛乳 サブレ	ヨーグルト和え	牛乳 サブレ	大豆、人参、玉ねぎ、じゃが芋、豚肉、なす、 緑・赤ピーマン、もやし、にら、ハム
29	木	味噌汁、レバーの炒り煮、 きゃべつとツナの和風サラダ	ご飯	牛乳 ポテトスナック	牛乳 ココアケーキ	牛乳 ポテトスナック	豆腐、わかめ、人参、レバー焼き、糸こんにゃく、 玉ねぎ、きゃべつ、ツナ、ごま
30	金	秋のカレー、 シルバーサラダ、りんご	秋の カレーライス	牛乳 クッキー	月見ゼリー	月見ゼリー	豚肉、さつま芋、玉ねぎ、人参、グリンピース、しめじ、 えのき茸、エリンギ、春雨、胡瓜、きゃべつ、ハム

今月の行事 誕生会 15日

3歳以上児のご飯持参の分量は110gとし、家庭で加減してください。 2022. 9 米 子 市