

令和4年9月 月間献立表

めぐみの森保育園

日	曜日	朝	おやつ	血や肉 骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	木	あわご飯 レバーフライ おくらとチングン菜炒め 中華スープ フルーツ	ミルク ジャムサンド	牛乳 ミルク 卵 ぶたレバー	あわ 片栗粉 砂糖 白米 はるさめ 食パン	トマト オクラ たけのこ チングンサイ りんご わかめ
2	金	冷やし中華 鶏のから揚げ フルーツ	ミルク しらすと小松菜のおにぎり	ミルク 卵 鶏もも肉 焼き豚	ごま 乾 小麦粉 砂糖 白米 蒸し中華めん	トマト あおのり きゅうり もやし レモン汁 すいか
3	土	冬瓜そぼろ煮丼 フルーツ すまし汁	ミルク お楽しみメニュー	ミルク ぶたひき肉	片栗粉 砂糖 白米	しょうが たまねぎ 小松菜 にんじん オレンジ バナナ グリンピース 冬瓜
5	月	ハヤシライス フルーツ 鶏サラダ チングン菜のスープ	ミルク サーター・アンダギー	ミルク 牛肉 生クリーム チーズ 鶏肉 卵	片栗粉 ごま 砂糖 白米	玉葱 人参 オレンジ チングン菜 レタス きゅうり トマト
6	火	あわごはん コーンスープ 鶏のラビゴットソース じゃがいものカレーソテー [*] フルーツ	ミルク バナナココアマフィン	牛乳 ミルク ベーコン 豆乳 とりももにく	あわ ごめ 砂糖 ジャガイモ 白米 ホットケーキミックス	グレープフルーツ たまねぎ 赤ピーマン オレンジ りんご コーンクリーム缶 ズッキーニ バナナ
7	水	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	ミルク おにぎり	ミルク 蒸しかまぼこ 三枚肉 木綿豆腐 納豆	沖縄そば さつまいも 砂 糖 ごま	たまねぎ にんじん こねぎ 長ネギ オレンジ 小松菜 すいか ねぎ ゴーヤー
8	木	コーンご飯 みそ汁 カレイのから揚げ 五目きんぴら フルーツ	ミルク キャベツのモチモチ ちぢみ風	ミルク 油揚げ カれい きな粉 卵 豚肉	あわ ごま 小麦粉 こんにゃく 砂糖 白米	トマト にんじん きゃべつ オレンジ ごぼう はくさい ブロッコリー
9	金	コッペパン 鶏グラタン 大根サラダ スープ フルーツ	ミルク ふちやぎ	ミルク 鶏モモ肉 鶏ささ身 チーズ	こむぎ [パン類] コッペパン パン粉 餅粉 砂糖 白米 こしあん	たまねぎ トマト にんじん えのき 胡瓜 小松菜 ブロッコリー パイン 大根 きゅうり
10	土	三色丼 みそ汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	ミルク ぶたひき肉 木綿豆腐	ごま 乾 砂糖 白米	だいこん にんじん オクラ バナナ ほうれん草
12	月	島やさいカレー フルーツヨーグルト わかめスープ	ミルク 黒棒	ミルク ヨーグルト 牛乳 卵 鶏もも肉	小麦粉 砂糖 ジャガイモ とうもろこし 白米	玉葱 人参 にんにく オレンジ ゴーヤー パイン缶 へちま みかん缶 りんご わかめ
13	火	あわご飯 冬瓜のみそ汁 白身魚のブチブチ焼き 豆腐チャンプルー フルーツ	ミルク ソーメンタシュー	ミルク 白身魚 豚肉 木綿豆腐 ツナ缶	あわ 片栗粉 ごま 小麦粉 パン粉 砂糖 そうめん 白米	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ すいか どうがん まいだけ
14	水	クファジューシー イナムドウチ 鶏の照り焼き ンジャナのスニー フルーツ	ミルク オレンジゼリー ピスケット	ミルク かすてらかまぼこ 三枚肉 厚揚げ卵 ツナ缶 木綿豆腐 鶏もも肉	小麦粉 こんにゃく 砂糖 すりごま ピスケット そうめん 白米	にんじん こねぎ オレンジ しいたけ りんご
15	木	スパゲッティミートソース ミモザサラダ モロヘイヤのスープ フルーツ	シーケンワーサージュース ロールサンド (ワインナー)	粉チーズ ワインナー 豚ひき肉 卵	三温糖 スパゲッティ乾 すりごま ロールパン	たまねぎ にんじん にんにく レタス ピーマン りんご 胡瓜 すいか ブロッコリー モロヘイヤ
16	金	カシマー 人参シリシリー もしく酢 中身汁 フルーツ	ミルク うむくじあんだぎー	ミルク 中身 豚肉 卵 かまぼこ ベーコン	ごま 乾 小麦粉 紅いも もち米 砂糖 白米 こんにゃく	たまねぎ にんじん こねぎ もしく 昆布 オレンジ キャベツ キュウリ パイン ネギ レモン汁
17	土	かんだばー入りボロボロ ジューシー すまし汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	ミルク 三枚肉 木綿豆腐	さつまいも 白米	にんじん オレンジ バナナ 小松菜
20	火	タコライス フルーツヨーグルト 白菜スープ	ミルク 大学いも	ヨーグルト ミルク 合挽肉 チーズ	片栗粉 小麦粉 砂糖 白米 さつまいも ごま	たまねぎ トマト 人参 にんにく もも缶 レタス オレンジ 白菜 きくらげ みかん缶
21	水	あわご飯 松風焼き レバーサラダ すまし汁 フルーツ	ミルク レーズンおこし	ミルク はんぺん 鶏ささ身 豚ひき肉 豚レバー木綿豆腐 スキンミルク ヨーグルト	すりごま ごま 乾 パン粉 ごめ コーンフレーク 砂糖	だいこん たまねぎ スイート コーン にんじん 小松菜 きゅうり オレンジ トマト
22	木	お弁当会		ミルク ヨーグルトムース	ヨーグルト無糖 生クリーム 粉ゼラチン ミルク	
24	土	麻婆なす丼 キャベツとワカメのスープ フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	ミルク ぶたひき肉 木綿豆腐	あわ 片栗粉 砂糖	たまねぎ なす にんじん キャベツ しめじ バナナ わかめ
26	月	あわご飯 ミヌダル 麩イリチー みそ汁 フルーツ	アイスクリーム ウエハース	ミルク 豚肉 卵 ツナ缶 チーズ アイスクリーム	あわ 砂糖 白米 胡麻 小麦粉 麩	人参 こねぎ 長ネギ えのき オレンジ ピーマン もやし ねぎ 長命草 南瓜
27	火	あわご飯 冬瓜サラダ チキン南蛮のタルタルソース かけ 中華スープ フルーツ	ミルク カップケーキ	ミルク 鶏もも肉 卵 チーズ	あわ 春雨 砂糖 白米 ホットケーキミックス ごま	オレンジ きゅうり トマト チングン えのき 冬瓜 りんご きゅうり トマト
28	水	あわご飯 魚のピカタ チングン菜の中華炒め へちまのクリームスープ フルーツ	ミルク ジャガモチ	ミルク ベーコン 白身魚 卵 粉チーズ	あわ 小麦粉 ジャガイモ 片栗粉 白米	玉葱 トマト 人参 オレンジ コーン 椤茸 パイン チングン菜 へちま もやし
29	木	あわご飯 スペニッシュオムレツ パパイヤサラダ トマトスープ フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	粉チーズ ミルク 鶏ひき肉 鶏ささ身 卵	あわ ジャガイモ 白米 砂糖 ごま コーンフレーク	玉葱 トマト 人参 赤ピーマン えだまめ オクラ オレンジ 胡瓜 パパイヤ バナナ
30	金	お誕生日おめでとう メニュー	ミルク ケーキ	卵 鶏もも肉	小麦粉 砂糖 白米	人参 いんげん えのき オレンジ かんぴょう 椤茸 焼きのり 南瓜 きゅうり コーン トマト 小松菜

十五夜

琉球料理の日

9月 離乳食献立表

*主食・フルーツは紙面上より省いています。

	後期	中期	初期
	献立	献立	献立
1日	煮豆腐 (木) 給食	煮豆腐 おくらとチンゲン菜炒め煮 中華スープ	豆腐ペースト やさいペースト スープ
おやつ	生フルーツジャムサンド	チ生フルーツジャムサンド	
2日	煮込みうどん (金) 給食	煮込みうどん きざみチャーシュー やさいのくたくた煮	ささみペースト おろしやさい スープ
おやつ	おじや	おじや	
3日	冬瓜そぼろのぞうすい (土) 給食	冬瓜そぼろのぞうすい 煮豆腐 すまし汁	豆腐ペースト やさいペースト スープ
おやつ	スイートポテト	スイートポテト	
5日	野菜のうま煮 (月) 給食	きざみ野菜のうま煮 きざみ鶏サラダ チンゲン菜のスープ	豆腐ペースト やさいペースト スープ
おやつ	パンケーキ	チパンケーキ	
6日	鶏肉のやわらか煮 (火) 給食	鶏肉のやわらか煮 じゃが芋のうま煮 コーンスープ	ささみペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	マンナ フルーツ	卵boro フルーツ	
7日	沖縄そば (水) 給食	くたくたそば ゴーヤーの白和え	ささみペースト やさいペースト スープ
おやつ	おじや	おじや	
8日	白身魚のピカタ (木) 給食	白身魚のピカタ ごぼうとにんじんやわらか煮 みそ汁	白身魚のペースト やさいペースト スープ
おやつ	野菜のおやき	野菜のおやき	
9日	鶏グラタン (金) 給食	鶏肉と野菜のくたくた煮 サラダ スープ	ささみペースト やさいペースト スープ
おやつ	軟らかくずもち	よれよれくずもち	
10日	おじや (土) 給食	おじや 湯豆腐 みそ汁	豆腐ペースト やさいペースト スープ
おやつ	バナナ	バナナ	
12日	鶏と島やさいのうま煮 (月) 給食	鶏と島やさいのうま煮 フルーツヨーグルト わかめスープ	ささみペースト やさいペースト スープ
おやつ	ヒラヤーチー	ヒラヤーチー	
13日	白身魚のソテー (火) 給食	白身魚のソテー 豆腐チャンプルー みそ汁	白身魚ペースト やさいペースト スープ
おやつ	ソーメンタシャー	きざみソーメンタシャー	
14日	豚肉入りおじや (水) 給食	豚肉入りおじや イナムドウチ 鶏肉のやわらか煮 ンジャナのスナー	豆腐ペースト スープ うらごしさつま芋 やさいペースト
おやつ	マンナ フルーツ	卵boro フルーツ	

	後期	中期	初期
	献立	献立	献立
15日	スパゲッティ (木) 給食	きざみスパゲッティ やさいのうま煮 モロヘイヤのスープ	白身魚ペースト やさいペースト スープ
おやつ	サンドイッチ	チサンドイッチ	
16日	豚肉と野菜のやわらか煮 (金) 給食	豚肉と野菜のやわらか煮 サラダ スープ	ささみペースト やさいのペースト ゆし豆腐
おやつ	紅芋きんとん	紅芋きんとん	
17日	ボロボロジューシー (土) 給食	かんだばー入りボロボロジューシー すまし汁 湯豆腐	豆腐ペースト やさいペースト スープ
おやつ	バナナ	バナナ	
20日	豚肉とやさいのトマト煮 (火) 給食	豚肉とやさいのトマト煮 フルーツヨーグルト 白菜スープ	ささみペースト やさいペースト スープ
おやつ	大学いも	やわらかさつまいも	
21日	豆腐入りハンバーグ (水) 給食	豆腐入りハンバーグ やさいのうま煮 すまし汁	ささみペースト やさいペースト すまし汁
おやつ	バナナ入りコーンフレーク	バナナ入りコーンフレーク	
22日	豆腐チャンプルー (木) 給食	やわらか豆腐チャンプルー トマトサラダ みそ汁	豆腐ペースト やさいペースト スープ
おやつ	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	
24日	なす入りおじや (土) 給食	なす入りおじや 煮豆腐 キャベツのスープ	豆腐ペースト 野菜ペースト キャベツのスープ
おやつ	やさいのおやき	やさいのおやき	
26日	豚肉のやわらか煮 (月) 給食	豚肉の軟らか煮 麩イリチー みそ汁	白身魚ペースト 野菜のペースト シブイのスープ
おやつ	マンナ フルーツ	卵boro フルーツ	
27日	鶏肉のやわらか煮 (火) 給食	鶏肉のやわらか煮 きざみサラダ スープ	豆腐ペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	ヒラヤーチー	ヒラヤーチー	
28日	魚のピカタ (水) 給食	魚のピカタ チンゲン菜の炒め煮 へちまのスープ	白身魚ペースト 野菜のペースト オニオングループス
おやつ	じゃがもち	じゃがもち	
29日	卵と野菜の炒り煮 (木) 給食	卵ときざみ野菜の炒り煮 パパイヤサラダ トマトスープ	豆腐ペースト やさいペースト スープ
おやつ	バナナ入りコーンフレーク	バナナ入りコーンフレーク	
30日	鶏肉のやわらか煮 (金) 給食	鶏肉のやわらか煮 野菜のうま煮 みそ汁	ささみペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	パンケーキ	チパンケーキ	