

献立予定表						
令和8年9月		2歳児			美園おひさま保育園	
	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	火	ドライカレー（防災食） ふかし芋 キャベツとベーコンのスープ パイナップル 麦茶	ビスケット（防災食） 牛乳	ベーコン ギゅうにゅう	こめ さとう バター ちょうごうゆ さつまいも ビスケット カレーこ	にんじん たまねぎ コーン さやいんげん キャベツ パインかん
2	水	焼き肉サンド（セルフ） 野菜のピクルス風 マカロニ野菜スープ パナナ 牛乳	ツナピラフ 麦茶	ぶたもも ベーコン ギゅうにゅう まぐろ	コッペパン さとう ちょうごうゆ オリーブゆ マカロニ こめ	たまねぎ りんごジュース だいこん にんじん きゅうり キャベツ パナナ グリーンピース パセリ しょうが
3	木	ごはん 鶏の西京焼き ほうれん草の納豆和え かきたま汁 なし 麦茶	スイートポテト 牛乳	とりもも みそ なっとう かつおぶし たまご ギゅうにゅう だっしふんにゅう	こめ さとう ちょうごうゆ かたくりこ さつまいも バター	ほうれんそう にんじん えのきたけ にら たまねぎ なし
4	金	ミートソーススパゲティ キャベツとちくわのサラダ ジュリアンスープ ヨーグルト 麦茶	しらすわかめおにぎり 牛乳	ぶたひきにく ちくわ ヨーグルト しらすばし ギゅうにゅう	スパゲティ ちょうごうゆ さとう こめ こめこ	たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ もやし ひじき だいこん パセリ わかめ
5	土	ごはん 鶏のしょうが炒め かぼちゃの甘煮 大根のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳	とりもも あぶらあげ ヨーグルト ギゅうにゅう	こめ さとう	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース だいこん こまつな うめびしお
7	月	六穀ごはん 鯖の竜田揚げ 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	ミルククリームサンド 牛乳	くろだいず さば ちくわ とうふ むぎみそ ギゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ かたくりこ こむぎこ ちょうごうゆ さとう やきふ、しょくばん	しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ はねぎ ぶどうジュース かんてん
8	火	ごはん 豚肉の塩きあべつ炒め マカロニサラダ かぼちゃのスープ なし 麦茶	オレンジのケーキ 牛乳	ぶたかたロース だっしふんにゅう ギゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ マカロニ マヨドレ こむぎこ さとう	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん コーン かぼちゃ はねぎ なし みかんジュース レモン
9	水	白パン 照り焼きチキン ツナサラダ かぶと小松菜のスープ パナナ 牛乳	鮭と刻み昆布のおにぎり 麦茶	とりもも まぐろ かまぼこ ギゅうにゅう さけ	しろパン ちょうごうゆ こめ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん かぶ こまつな パナナ きざみこんぶ
10	木	ごはん ぎせい豆腐 ブロッコリーの和風サラダ もやしとほうれん草のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	お好みボール 牛乳	とうふ、ぶたひきにく たまご むぎみそ ヨーグルト かつおぶし ギゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう こむぎこ	にんじん ほししいたけ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう もやし はねぎ あおのり
11	金	ごはん シュウマイ 春雨サラダ チンゲン菜のスープ パイナップル 麦茶	マシュマロクリスピー 牛乳	ぶたひきにく ハム とうふ ギゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう しゅうまいのかわ はるさめ ちょうごうゆ マシュマロ コーンフレーク バター	たまねぎ しょうが にんじん きゅうり チンゲンサイ もやし パインかん
12	土	ごはん プルコギ風 小松菜と厚揚げの和え物 わかめスープ ヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり 牛乳	ぶたもも あつあげ しらすばし かつおぶし ちくわ ヨーグルト ギゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし コーン わかめ えのきたけ
14	月	六穀ごはん 鮭のクリームソース ひじきとれんこんのサラダ えのきと厚揚げのスープ りんごゼリー 麦茶	チーズのケーキ 牛乳	くろだいず さけ ギゅうにゅう クリーム あつあげ だっしふんにゅう チーズ	こめ げんまい おおむぎ こむぎこ さとう バター ちょうごうゆ	たまねぎ ひじき こまつな にんじん れんこん しめじ キャベツ えのきたけ りんごジュース かんてん
15	火	ごはん 豚レバーのかりんと揚げ 温野菜のマヨチーズ焼き なめこと小松菜のみそ汁 パイナップル 麦茶	ふな焼き 黒蜜かけ 牛乳	ぶたればー チーズ とうふ むぎみそ ギゅうにゅう	こめ かたくりこ ちょうごうゆ さとう マヨドレ こむぎこ くらざとう	かぼちゃ にんじん ブロッコリー れんこん なめこ こまつな パインかん
16	水	チーズパン ミートボール甘辛焼き ブロッコリーのサラダ きのこのチャウダー パナナ 牛乳	さつまいもごはん 麦茶	とりひきにく とうふ まぐろ ギゅうにゅう	チーズばん かたくりこ さとう マヨドレ ちょうごうゆ じゃがいも バター こめこ こめ さつまいも	たまねぎ ブロッコリー きゅうり にんじん レモン しめじ まいたけ エリンギ パナナ パセリ
17	木	コーンもやし味噌ラーメン ウィンナー キャベツと卵のサラダ ヨーグルト 麦茶	ひじきおにぎり 牛乳	ぶたひきにく みそ むぎみそ ソーセージ たまご まぐろ ヨーグルト とりひきにく ギゅうにゅう	ちゅうかめん ちょうごうゆ さとう オリーブゆ こめ	コーン もやし ねぶかねぎ こまつな キャベツ にんじん きゅうり レモン ひじき
18	金	郷土料理 北海道 ごはん ざんぎ かぼちゃサラダ 石狩汁 なし 麦茶	ポテトチップス 牛乳	とりもも さけ あつあげ むぎみそ ギゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ ちょうごうゆ マヨドレ じゃがいも	しょうが かぼちゃ きゅうり コーン にんじん だいこん キャベツ ねぶかねぎ しめじ なし
19	土	ごはん 肉野菜炒め 青菜とじゃこのサラダ さつま汁 ヨーグルト 麦茶	おかか菜めしおにぎり 牛乳	ぶたかたロース しらすばし とうふ むぎみそ ヨーグルト かつおぶし ギゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう さつまいも	キャベツ にんじん もやし こまつな ほうれんそう はねぎ
24	木	六穀ごはん カレイのおろしソース 刻み昆布の煮物 豆腐とえのきのみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	シュガートースト 牛乳	くろだいず かれい ちくわ とうふ あぶらあげ むぎみそ ギゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ こむぎこ ちょうごうゆ さとう しょくばん グラニューとう とうにゅうマーガリン	だいこん きざみこんぶ にんじん えのきたけ オレンジジュース かんてん
25	金	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 高野豆腐の煮物 お月見すまし汁 ヨーグルト 麦茶	芋もちみたらし 牛乳	とりもも みそ こうやどうふ、ヨーグルト とうにゅう ギゅうにゅう かまぼこ	こめ マヨドレ さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも ちょうごうゆ	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな なめこ だいこん かぼちゃ
26	土	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草の和え物 白菜のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳	ぶたかたロース やきとうふ、しらすばし あぶらあげ むぎみそ ヨーグルト ギゅうにゅう	こめ やきふ、さとう かたくりこ	にんじん ねぶかねぎ しいたけ ほうれんそう もやし だいこん はくさい わかめ しおこんぶ
28	月	さんまの蒲焼き丼 はりはり漬け 具だくさんのみそ汁 カルピスゼリー 麦茶	りんごケーキ 牛乳	さんま むぎみそ ギゅうにゅう	こめ かたくりこ ちょうごうゆ さとう こむぎこ バター にゅうさんきんいんりょう	やきのり はねぎ きりぼしだいこん にんじん もやし だいこん しめじ こまつな ねぶかねぎ かんてん りんご レーズン
29	火	キーマカレー じゃが芋とコーンのソテー キャベツのコンソメスープ ヨーグルト 麦茶	焼うどん 牛乳	ぶたひきにく あつあげ まぐろ ヨーグルト ぶたもも ギゅうにゅう	こめ こめこ じゃがいも ちょうごうゆ うどん とうにゅうマーガリン カレーこ	たまねぎ にんじん グリンピース トマトかん コーン キャベツ もやし
30	水	胚芽パン 豆腐ハンバーグ 人参ツナソテー 秋のポトフ パナナ 牛乳	鶏ごぼうご飯のおにぎり 麦茶	とりひきにく とうふ、まぐろ ソーセージ ギゅうにゅう	はいがパン パンこ ちょうごうゆ さつまいも こめ さとう	たまねぎ トマトかん にんじん コーン キャベツ パナナ ごぼう しょうが パセリ

9月18日 郷土料理 北海道

「ざんぎ」

鶏肉に醤油、酒、しょうが、にんにくなどでしっかり下味をつけ、片栗粉や小麦粉で衣をつけて揚げる料理です。衣はサクッと軽く、中はふっくらジュシーに仕上がるのが特徴です。味付けが濃く、揚げた後に甘辛いタレを絡める「ザンタレ」として提供されることもあります。

「石狩汁」

北海道の石狩地方を代表する郷土料理で、鮭と野菜を具にした味噌仕立ての汁物です。主に生鮭、味噌、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ネギなどが使われ、昆布だしや鰹だしで煮込まれます。寒い冬には体が温まる料理として人気があり、家庭によって味が異なるのも魅力の一つです

【9月の平均値 2歳児】

※給食+おやつ
◇エネルギー : 435kcal
◇たんぱく質 : 18.0g
◇脂質 : 14.0g
◇カルシウム : 202g
◇塩分相当量 : 1.4g

献立作成者

調理師 大野 ルミ子

*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材については、ご家庭でお試しいただきお子さんの様子を見ていただきますようお願いいたします。

*月に一回、お楽しみ給食があります。 *9時頃に朝のおやつと牛乳を提供します。