

令和5年9月 予定献立表

マリン保育所

日	曜	献立名	材	料	おやつ(午前)	おやつ(午後)	日	曜	献立名	材	料	おやつ(午前)	おやつ(午後)	
1	金	ご飯 魚の黄金焼き 甘酢和え 味噌汁 梨	米 魚・ケチャップ・マヨドレ・みりん キャベツ・もやし・人参・胡瓜・コーン・酢・砂糖・塩 玉ねぎ・南瓜・しめじ・葉ねぎ・煮干し・味噌		牛乳 クラッカー	牛乳 フルーツポンチ (桃缶・みかん缶 パイン缶・りんご バナナ)	18	月	<b>敬老の日</b> 					
2	土	カレーピラフ ポテトスープ オレンジ	米・豚ミンチ・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・コーン・醤油 コンソメ・カレー粉・塩 じゃが芋・玉ねぎ・人参・しめじ・中華スープ・醤油			お茶 りんごぱん バナナ	19	火	ご飯／バナナ 松風焼き 納豆和え すまし汁	米 鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・ひじき・パン粉・ごま・味噌 砂糖 納豆・キャベツ・人参・胡瓜・もみのり・醤油 玉ねぎ・おつゆ・えのき・だし昆布・だし鰹・醤油		牛乳 ウエハース	牛乳 ラスク (バケツ・油 グラニュー糖)	
4	月	ご飯 鶏の塩麹焼き マカロニサラダ 豆腐スープ バナナ	米 鶏肉・塩麹・みりん マカロニ・キャベツ・人参・胡瓜・コーン・マヨドレ・塩 豆腐・玉ねぎ・もやし・若布・コンソメ・醤油		牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	20	水	押し麦ご飯 魚の西京焼き ごま酢和え なめこ汁 グレープフルーツ	米・押し麦 魚・味噌・砂糖・みりん 切り干し大根・もやし・人参・胡瓜・酢・砂糖・ごま なめこ・玉ねぎ・豆腐・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹・醤油		牛乳 乾パン	牛乳 マカロニ黄粉 (マカロニ・黄粉 砂糖・塩)	
5	火	<b>お弁当の日</b> 			牛乳 ビスコ	牛乳 いちごロール	21	木	ミートソーススパゲッティ 焼き南瓜 カミカミサラダ 梨	スパゲッティ・合挽き・玉ねぎ・人参・茄子・ニンニク・トマト トマト缶・コンソメ・ソース・砂糖・塩 南瓜・塩・油 ごぼう・レンコン・人参・レタス・さきいか・マヨドレ・醤油		牛乳 プルーン	牛乳 おはぎ (もち米・小豆 砂糖・塩)	
6	水	ご飯 魚のちゃんちゃん焼き ごぼうサラダ レタススープ オレンジ	米 魚・キャベツ・玉ねぎ・人参・味噌・みりん・砂糖 ごぼう・胡瓜・もやし・人参・ごま・マヨドレ・醤油 レタス・椎茸・玉ねぎ・コーン・コンソメ・塩		牛乳 プルーン	牛乳 人参団子 (人参・団子粉 豆腐・黄粉・砂糖 塩)	22	金	ご飯 魚の紅葉焼き なめたけ和え すまし汁 りんご	米 魚・ピーマン・人参・味噌・マヨドレ もやし・キャベツ・胡瓜・人参・なめ茸 豆腐・玉ねぎ・椎茸・若布・だし昆布・だし鰹・醤油		牛乳 マリービスケット	牛乳 ジャムサンド (食パン イチジクジャム)	
7	木	ご飯／りんご レバーのオイスター炒め 拌三絲 コーンスープ	米 鶏レバー・片栗粉・油・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・醤油 砂糖・オイスターソース 春雨・人参・胡瓜・ハム・ごま・酢・砂糖・醤油・ごま油 コーン・クリームコーン・玉ねぎ・えのき・鶏ガラスープ		牛乳 ウエハース	牛乳 ヨーグルトムース (ヨーグルト・砂糖 豆乳ホイップ ゼラチン)	23	土	 <b>秋分の日</b>					
8	金	大豆入りキーマカレー がんと煮 レモン醤油和え バナナ	合い挽き肉・水煮大豆・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ピーマン ルウ・ニンニク・油 ミニがんと・だし鰹・砂糖・醤油・みりん キャベツ・人参・胡瓜・コーン・ハム・レモン果汁・醤油		牛乳 乾パン	牛乳 イチジクケーキ (イチジク・HM 砂糖・豆乳・油)	25	月	ご飯／オレンジ 干草焼き 大豆サラダ 味噌汁	米 卵・椎茸・人参・玉ねぎ・鶏ミンチ・ほうれん草・だし昆布 だし鰹・砂糖・醤油・油 水煮大豆・人参・胡瓜・ハム・コーン・マヨドレ・練りごま 玉ねぎ・うす揚げ・里芋・若布・煮干し・味噌		牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 ひじきご飯 (米・ひじき・人参 うす揚げ・砂糖 醤油)	
9	土	 <b>なかよし運動会</b> 						26	火	ご飯／梨 鶏のマーマレード焼き 元気サラダ 冬瓜スープ	米 鶏肉・マーマレード・醤油 刻み昆布・キャベツ・人参・ハム・コーン・トマト・胡瓜 ドレッシング 冬瓜・玉ねぎ・人参・パセリ・コンソメ・醤油		牛乳 芋けんぴ	牛乳 バナナケーキ (バナナ・HM・油 豆乳ヨーグルト 砂糖)
11	月	ご飯／グレープフルーツ 肉じゃが ごま和え 味噌汁	米 じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚肉・糸こんにゃく・いんげん・油 だし鰹・だし昆布・砂糖・醤油 オクラ・もやし・人参・ごま・醤油 茄子・玉ねぎ・若布・煮干し・味噌		牛乳 マリービスケット	牛乳 たぬきおにぎり (米・天かす 青のり・麺つゆ)	27	水	ご飯／バナナ マヨネーズ ゆかり和え 味噌汁	米 豚肉・エリンギ・しめじ・玉ねぎ・ピーマン・マヨドレ・醤油 キャベツ・もやし・人参・胡瓜・ゆかり 里芋・玉ねぎ・厚揚げ・葉ねぎ・煮干し・味噌		牛乳 クラッカー	牛乳 さつま芋の甘煮 (さつま芋・砂糖)	
12	火	ご飯 魚の味噌煮 ナムル のっぺい汁 ぶどう	米 魚・生姜・味噌・砂糖・みりん もやし・胡瓜・人参・トマト・酢・砂糖・醤油 厚揚げ・人参・玉ねぎ・椎茸・ごぼう・じゃが芋・煮干し・醤油・片栗粉		牛乳 星たべよ	牛乳 ゼリー せんべい	28	木	ご飯／グレープフルーツ 豆腐の中華風煮 金時豆煮 春雨スープ	米 豆腐・玉ねぎ・人参・豚肉・椎茸・青梗菜・ピーマン・醤油 コンソメ・砂糖・片栗粉 金時豆・砂糖・塩 春雨・玉ねぎ・ニラ・鶏ガラスープ・醤油		牛乳 せんべい	牛乳 ビーフン炒め (ビーフン・玉ねぎ 人参・ニラ・ベーコン コンソメ・醤油)	
13	水	トマトパン／バナナ きのこ入りハンバーグ ピクルス 南瓜スープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・椎茸・エリンギ・えのき・パン粉 豆乳・塩・ケチャップ・ソース 胡瓜・人参・ピクルス・酢・砂糖・塩 南瓜・玉ねぎ・ベーコン・コーン・コンソメ・塩		牛乳 かりんとう	牛乳 芋ご飯 (さつま芋・米 ごま・塩・昆布)	29	金	きのこの炊き込みご飯／りんご 魚の塩焼き ひじきサラダ かみなり汁	米・椎茸・しめじ・えのき・舞茸・人参・うす揚げ・醤油・みりん 魚・塩 ひじき・キャベツ・人参・酢・砂糖・醤油・ごま 豆腐・油・玉ねぎ・ごぼう・人参・こんにゃく・葉ねぎ・醤油 だし鰹・塩		牛乳 かりんとう	牛乳 お月見団子 (団子粉・豆腐 砂糖・醤油・みりん 片栗粉)	
14	木	ご飯 魚のニンニク風味焼き 切り干し大根煮 味噌汁 梨	米 魚・ニンニク・砂糖・醤油・ごま油 切り干し大根・レンコン・人参・うす揚げ・だし鰹・砂糖・醤油 さつま芋・玉ねぎ・えのき・葉ねぎ・煮干し・味噌		牛乳 バナナ	牛乳 ぜんざい (団子粉・豆腐 小豆・砂糖・塩)	30	土	こぎつねご飯 五目汁 オレンジ	米・うす揚げ・生姜・鶏ミンチ・いんげん・砂糖・醤油・みりん じゃが芋・玉ねぎ・豆腐・人参・椎茸・葉ねぎ・だし鰹・醤油 塩・片栗粉			お茶 芋パン りんご	
15	金	雑穀ご飯／パイナップル 麻婆豆腐 塩昆布和え もやしスープ	米・雑穀米 豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ニラ・生姜・ニンニク・甜面醤 中華スープ・砂糖・醤油・油・片栗粉 胡瓜・キャベツ・人参・塩昆布・塩 もやし・玉ねぎ・若布・コンソメ・醤油		牛乳 黄粉せんべい	牛乳 フルーチェケーキ (HM・砂糖・油 フルーチェ)	※保育所行事、材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ※太字の食材は旬の食材です。(重複するものは一回のみ太字にしています)							
16	土	豚丼 とろみスープ オレンジ	米・豚肉・玉ねぎ・えのき・ピーマン・砂糖・醤油・みりん 玉ねぎ・オクラ・じゃが芋・人参・椎茸・鶏ガラスープ・醤油 片栗粉			お茶 芋パン りんご	【ウェルシュ菌にご注意ください】 食中毒で有名なのはO-157やノロですが、暑い時期に発生件数として多いのはウェルシュ菌による食中毒です。 ウェルシュ菌はの感染原因食品は、主にカレー・シチュー・煮物などのとろみのあるメニューです。この菌は熱に強い (100℃6時間でも死滅しない)芽胞を形成します。芽胞は40℃前後で活性化するため体内に入ると増殖しやすくなります。出 来上がったものはできるだけ早く冷やし冷蔵庫で保管してください。加熱も温めたら早めに食べましょう。また、冷却・加熱共 なべ底からしっかり混ぜて空気を送るようにしましょう。							

