

9 月 献 立 表

フジオひまわり保育園

アレルギー:★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和4年8月29日 (月)	令和4年8月30日 (火)	令和4年8月31日 (水)	令和4年9月1日 (木)	令和4年9月2日 (金)	令和4年9月3日 (土)
朝 間 食				牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼 食				ごはん 精白米 厚揚げと茄子のそぼろ煮 厚揚げ なす たまねぎ 鶏ミンチ いんげん しょうが(おろし) かつおだし 料理酒 こいくちしょうゆ 上白糖 片栗粉 ほうれんそうのごま和え ほうれんそう にんじん ごま(いり) こいくちしょうゆ 本みりん もやしのみそ汁 もやし たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	生姜焼き丼 精白米 豚もも たまねぎ 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 しょうが 三色酢の物 こまつな にんじん もやし 穀物酢 上白糖 食塩 油揚げのみそ汁 油揚げ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	おかかおにぎり 精白米 こいくちしょうゆ 本みりん かつお節 ごま(いり) 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼 間 食				牛乳(午後) 普通牛乳 シリアルバー マシュマロ 玄米フレーク レーズン 調合油	牛乳(午後) 普通牛乳 ごまクッキー ★ホットケーキミックス 調合油 上白糖 調整豆乳 くろごま(いり)	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

9 月 献 立 表

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和4年9月5日 (月)	令和4年9月6日 (火)	令和4年9月7日 (水)	令和4年9月8日 (木)	令和4年9月9日 (金)	令和4年9月10日 (土)
朝 間 食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼 食	ごはん 精白米 カレイの香味焼き まがれい おろしにんにく しょうが(おろし) 料理酒 こいくちしょうゆ 葉ねぎ いんげんのおかか和え いんげん 焼き竹輪 にんじん かつお節 こいくちしょうゆ 本みりん えのきのみそ汁 えのきたけ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ごはん 精白米 中華風野菜炒め 豚もも にんじん キャベツ たまねぎ グリーンマン にら 顆粒中華だし 食塩 こいくちしょうゆ わかめときゅうりの酢の物 きゅうり カットわかめ スイートコーン 上白糖 穀物酢 食塩 中華スープ(白菜) はくさい チンゲンサイ にんじん たまねぎ 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	ハヤシライス 精白米 牛もも たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム グリーンピース 調合油 食塩 顆粒洋風だし トマトケチャップ おろしにんにく ハヤシルウ キャベツのツナマヨ和え キャベツ にんじん きゅうり <small>シーチキン(油漬、フレーク、ライト)</small> マヨドレ 食塩 バナナ バナナ	ごはん 精白米 豆腐入り松風焼き 鶏ミンチ 豚ミンチ 木綿豆腐 たまねぎ 根深ねぎ 米みそ(淡色辛みそ) 上白糖 こいくちしょうゆ 片栗粉 ごま(いり) もやしの磯和え こまつな にんじん もやし あまのり(焼きのり) こいくちしょうゆ 本みりん しめじのすまし汁 ぶなしめじ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ごはん 精白米 鱈のしょうゆマヨ焼き さわら こいくちしょうゆ マヨドレ 食塩 料理酒 小松菜のおひたし こまつな えのきたけ かつおだし こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 大根のみそ汁 だいこん たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	鮭フレークおにぎり 精白米 べにざけ(焼き) ごま(いり) 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) バナナ バナナ
屋 間 食	ほうじ茶 ほうじ茶 鶏つくね 鶏ミンチ たまねぎ おから(乾) 食塩 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん	牛乳(午後) 普通牛乳 キャラメルポップコーン ポップコーン 調合油 食塩 調合油 水 上白糖	牛乳(午後) 普通牛乳 かぼちゃパンケーキ ★ホットケーキミックス 上白糖 調整豆乳 調合油 日本かぼちゃ	牛乳(午後) 普通牛乳 きな粉揚げパン ★ロールパン 調合油 きな粉 上白糖 食塩	ほうじ茶 ほうじ茶 お月見だんご風おやき さつまいも 片栗粉 上白糖 こいくちしょうゆ 上白糖 片栗粉 水	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

9 月 献 立 表

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和4年9月12日 (月)	令和4年9月13日 (火)	令和4年9月14日 (水)	令和4年9月15日 (木)	令和4年9月16日 (金)	令和4年9月17日 (土)
朝 間 食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼 食	わかめごはん 精白米 混ぜ込みわかめ 具だくさんすき焼き風煮 豚もも 料理酒 木綿豆腐 糸こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい 生しいたけ 葉ねぎ こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん かつおだし かぼちゃのみそ汁 日本かぼちゃ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	秋野菜のカレーライス 精白米 豚もも たまねぎ にんじん ごぼう れんこん 調合油 食塩 顆粒洋風だし トマトケチャップ こいくちしょうゆ おろしにんにく しょうが(おろし) カレールーウ 切干大根のおかかマヨ和え 切干しだいこん(乾) にんじん スイートコーン かつお節 マヨドレ こいくちしょうゆ みかん缶 うんしゅうみかん缶詰(果肉)	ごはん 精白米 鮭のしょうゆマヨ焼き べにざけ こいくちしょうゆ マヨドレ 食塩 料理酒 ひじきと大豆の磯煮 ほしひじき(ステンレス釜、乾) にんじん 大豆水煮 油揚げ かつおだし こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 食塩 ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう たまねぎ にんじん かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ごはん 精白米 鶏のから揚げ 鶏もも 料理酒 しょうが(おろし) おろしにんにく こいくちしょうゆ ごま油 片栗粉 調合油 キャベツのゆかり和え キャベツ にんじん 焼き竹輪 ゆかり わかめのみそ汁 カットわかめ たまねぎ 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	中華丼 精白米 豚もも たまねぎ にんじん はくさい 生しいたけ 顆粒中華だし うすくちしょうゆ 食塩 片栗粉 ブロッコリーサラダ ブロッコリー スイートコーン マヨドレ 食塩 中華スープ(えのき) たまねぎ カットわかめ えのきたけ 顆粒中華だし 食塩	塩昆布おにぎり 精白米 塩昆布 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼 間 食	牛乳(午後) 普通牛乳 フライドポテト じゃがいも 食塩 あおさ(素干し) 調合油	牛乳(午後) 普通牛乳 りんごゼリー りんごジュース(濃縮還元) 水 上白糖 粉寒天	ほうじ茶 ほうじ茶 ピラフおにぎり 精白米 青ピーマン たまねぎ にんじん 鶏ミンチ 顆粒洋風だし	ほうじ茶 ほうじ茶 ヨーグルト寒天 豆乳ヨーグルト 水 上白糖 粉寒天 いちごジャム(高糖度)	牛乳(午後) 普通牛乳 レーズン入リスモア マシュマロ ★クラッカー(リッツ) レーズン	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

9 月 献 立 表

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和4年9月19日 (月)	令和4年9月20日 (火)	令和4年9月21日 (水)	令和4年9月22日 (木)	令和4年9月23日 (金)	令和4年9月24日 (土)
朝 間 食		牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ		ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼 食		ごはん 精白米 鶏の照り焼き 鶏もも 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん おろしにんにく 根菜の金平 ごぼう だいこん にんじん れんこん こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん ごま油 ごま(いり) 豆腐のすまし汁 木綿豆腐 玉ねぎ にんじん かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ごはん 精白米 鯖の蒲焼き風 まさば こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 ごま(いり) しょうが(おろし) 水 片栗粉 調合油 三色和え物 こまつな にんじん もやし あまのり(焼きのり) こいくちしょうゆ 本みりん 厚揚げのみそ汁 厚揚げ たまねぎ 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ごはん 精白米 グリーンピース スイートコーン にんじん ソーセージ(ウインナー) 顆粒洋風だし 食塩 鶏肉のバーベキュー焼き 鶏もも たまねぎ おろしにんにく 食塩 中濃ソース こいくちしょうゆ 上白糖 トマトケチャップ かぼちゃのポタージュ 日本かぼちゃ たまねぎ 顆粒洋風だし 調整豆乳 食塩 パセリ(乾)		わかめおにぎり 精白米 混ぜ込みわかめ 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼 間 食		牛乳(午後) 普通牛乳 ジャムトースト ★フランスパン マーマレードジャム	牛乳(午後) 普通牛乳 黒糖ドーナツ ★ホットケーキミックス 絹ごし豆腐 黒砂糖 調合油	ほうじ茶 ほうじ茶 塩焼きそば ★中華めん 豚もも にんじん もやし 葉ねぎ 顆粒中華だし 食塩 調合油		ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

9 月 献 立 表

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和4年9月26日 (月)	令和4年9月27日 (火)	令和4年9月28日 (水)	令和4年9月29日 (木)	令和4年9月30日 (金)	令和4年10月1日 (土)
朝 間 食	牛乳 普通牛乳 ギンピスアスパラガス ギンピスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	
昼 食	ごはん 精白米 鮭のコーンマヨ焼き べにさけ 食塩 クリームコーン缶 マヨドレ 切干大根と大豆の煮物 切干しいごん(乾) にんじん 大豆水煮 上白糖 本みりん こいくちしょうゆ 食塩 かつおだし わかめと豆腐のみそ汁 木綿豆腐 カットわかめ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ごはん 精白米 豚肉と厚揚げのみそ炒め 豚もも 厚揚げ 葉ねぎ たまねぎ にんじん おろしにんにく おろししょうが 調味油 米みそ(淡色辛みそ) 料理酒 こいくちしょうゆ 上白糖 わかめときゅうりの酢の物 きゅうり カットわかめ ★かに風味かまぼこ 上白糖 穀物酢 食塩 大根のすまし汁 だいごん たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ごはん 精白米 ポークビーンズ 豚もも 大豆水煮 たまねぎ にんじん じゃがいも ホールトマト(食塩無添加) トマトケチャップ ウスターソース 上白糖 顆粒洋風だし おろしにんにく グリーンピース ブロッコリーのごま和え ブロッコリー にんじん ごま(いり) こいくちしょうゆ 本みりん コーンスープ クリームコーン缶 たまねぎ 調整豆乳 顆粒洋風だし 食塩 パセリ(乾)	ごはん 精白米 チキン南蛮 鶏もも しょうが 料理酒 片栗粉 調味油 上白糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 たまねぎ マヨドレ パセリ(乾) 白菜の塩昆布和え はくさい にんじん 焼き竹輪 塩昆布 かぶのトロトロスープ かぶ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 片栗粉	ガーリックトースト ★フランスパン オリーブ油 おろしにんにく 食塩 パセリ(乾) スープパゲティ ★スパゲティ(乾) 調味油 鶏もも たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム 顆粒洋風だし 食塩 調整豆乳 水 シチュールウ キャベツとコーンのサラダ キャベツ スイートコーン オリーブ油 食塩 上白糖 穀物酢	
昼 間 食	ほうじ茶 ほうじ茶 ツナカレーおにぎり 精白米 シーチキン(油漬、フレーク、ライト) スイートコーン 顆粒洋風だし カレー粉 パセリ(乾)	牛乳(午後) 普通牛乳 シュガーラスク ★フランスパン 上白糖 水 ケーキシロップ	ほうじ茶 ほうじ茶 どら焼き ★ホットケーキミックス ケーキシロップ 調整豆乳 調味油 こしあん	牛乳(午後) 普通牛乳 フルーツゼリー うんしゅうみかん缶詰(果肉) パインアップル(缶詰) 水 上白糖 粉寒天	牛乳(午後) 普通牛乳 かりんとう ★ホットケーキミックス 水 食塩 調味油 黒砂糖 水	