

2025年9月 献立表

仁川ウエル保育園

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日														
1	防災の日		2			3			4	シークレットハンバーグ♪		5			6														
胚芽入りご飯	米	胚芽米	胚芽入りご飯	米	胚芽米	肉うどん	干しうどん 豚肉 しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな 砂糖 しょうゆ かつおだし汁 しょうゆ 砂糖 食塩	胚芽入りご飯	米	胚芽米	胚芽入りご飯	米	胚芽米	ブルコギ丼	米 豚肉 たまねぎ にんじん にら にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ														
かれいの香味焼き	かれい	ねぎ 砂糖 しょうゆ ごま油 かつお・昆布だし汁	タンンドリーチキン	鶏もも 食塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト 鶏ガラスープ		キャベツとちくわのおかか和え	キャベツ にんじん ちくわ 砂糖 しょうゆ かつお節	ハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 豆乳		鶏肉のみそ焼き	鶏もも みそ 砂糖	スープ	わかめ たまねぎ えのき コーン 水 鶏ガラ スープ 食塩															
ほうれん草のごま和え	ほうれんそう	にんじん もやし しょうゆ ごま 砂糖	かぼちゃサラダ	かぼちゃ きゅうり コーン ハム マヨネーズ 食塩 干し豆腐		ぶどう	ぶどう	粉ふき芋	じゃがいも あおのり 食塩		ブロッコリーの梅和え	きゅうり ブロッコリー にんじん うめ干し かつお節 しょうゆ 砂糖	バナナ	バナナ															
みそ汁	わかめ たまねぎ はくさい 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ		スープ	たまねぎ にんじん キャベツ 水 コンソメ 食塩 こしょう		おかかチーズおにぎり	米 かつお節 チーズ しょうゆ 食塩	五平餅	米 もち米 水 みそ 砂糖 すりごま		マーマレードホイップサンド	食パン マーマレード 生クリーム	いちごジャムサンド	食パン いちごジャム															
ひじきごはん（保存食）	米	ひじき しょうゆ 砂糖	ココアトースト	食パン ココア 無塩バター グラニュー糖		麦茶	麦茶	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳															
麦茶		麦茶	牛乳	牛乳																									
8	池田いつきさんbirthdayリクエストメニュー		9			10			11			12			13														
わかめごはん	米	わかめ 食塩	胚芽入りご飯	米	胚芽米	炊き込みご飯	米 にんじん しめじ えのき ひじき 水 しょうゆ 砂糖	和風スパゲティ	スパゲティ しめじ ベーコン キャベツ コンソメ バター しょうゆ にんにく		納豆ご飯	米	納豆	きつねうどん	干しうどん 油揚げ しょうゆ 砂糖 ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 食塩														
鶏肉のから揚げ	鶏もも	しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油	豚肉のカレーピカタ	豚肉 食塩 こしょう 小麦粉 卵 粉チーズ 油 カレー粉		さけの西京焼き	さけ みそ 白みそ 砂糖	スープ	鶏もも たまねぎ にんじん ブロッコリー 水 コンソメ 食塩		高野豆腐の煮物	凍り豆腐 にんじん 鶏もも 干ししいたけ じゃがいも しょうが いんげん かつおだし汁 しょうゆ 砂糖	きゃべつのサラダ	キャベツ コーン にんじん ツナ 食塩 マヨネーズ															
ポテトサラダ	じゃがいも	きゅうり にんじん ウィンナー 食塩 こしょう マヨネーズ	キャベツのサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ハム 酢 砂糖 オリーブ油 食塩 こしょう		ほうれん草と油揚げのお浸し	ほうれんそう にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖	チーズ	チーズ		みそ汁	なす たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	オレンジ	オレンジ															
みそ汁	たまねぎ キャベツ えのき かつお・昆布だし汁 みそ		すまし汁	はくさい えのき ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩		けんちん汁	だいこん にんじん ごぼう 木綿豆腐 油揚げ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩	オレンジ	オレンジ		バナナ	バナナ																	
ソーセージパイ	パイシート	ウィンナー	パインシャーベット	ヨーグルト 牛乳 砂糖 パイン缶		じゃこトースト	食パン しらす干し あおのり マヨネーズ	カルピスマフィン	ホットケーキ粉 牛乳 カルピス 砂糖 無塩バター		ドーナツ	ホットケーキ粉 木綿豆腐 砂糖 油 牛乳 にんじん	焼き豚おにぎり	米 焼き豚 こまつな ごま しょうゆ ごま油															
牛乳		牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶														
15			16			17			18			19			20														
			麻婆丼	米 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ピーマン なす にんじん しょうが にんにく ごま油 水 赤みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉		胚芽入りご飯	米	胚芽米	カレーライス	米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん なす ピーマン にんにく 油 カレールウ		胚芽入りご飯	米	胚芽米	豚みそ丼	米 豚肉 たまねぎ ほうれんそう 砂糖 みそ しょうゆ													
			れんこんごまマヨサラダ	れんこん にんじん ブロッコリー ツナ コーン マヨネーズ しょうゆ すりごま		さばの竜田揚げ	さば しょうが しょうゆ 片栗粉 油	ひじきと大豆のサラダ	ひじき キャベツ ベーコン コーン ゆで大豆 油 マヨネーズ 食塩		照り焼きチキン	鶏もも しょうゆ 砂糖	コンソメスープ	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー コンソメ 食塩 こしょう 水 パセリ粉 ウィンナー															
			スープ	わかめ コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩		こまつなのお浸し	こまつな にんじん 生揚げ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖	キウイフルーツ	キウイフルーツ		じゃがいもとさつま揚げの煮物	じゃがいも いんげん にんじん さつま揚げ こんにゃく かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖	バナナ	バナナ															
			なし	なし		みそ汁	たまねぎ しめじ あおさ かつお・昆布だし汁 みそ				みそ汁	たまねぎ キャベツ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ																	
			チーズ蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 スライスチーズ		おさつバター	さつまいも 無塩バター 砂糖	フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん缶 パイン缶 バナナ 砂糖		シュガーラスク	フランスパン グラニュー糖 無塩バター	カルピスゼリー	カルピス セラチン みかん缶 水															
			牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳															
22			23			24			25			26	世界ぐるり旅～フランス～		27														
胚芽入りご飯	米	胚芽米				胚芽入りご飯	米	胚芽米	胚芽入りご飯	米	胚芽米	ロールパン	ロールパン	焼きそば	ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん もやし 鶏ガラスープ 中濃ソース 食塩 こしょう あおのり														
鮭のみそマヨ焼き	さけ	みそ マヨネーズ				なすと鶏肉のみそ炒め	鶏もも なす たまねぎ にんじん 砂糖 みそ しょうゆ 片栗粉 ごま油		五目卵焼き	卵 鶏ひき肉 にんじん ひじき きぬさや かつお・昆布だし汁 砂糖 しょうゆ 油		クロケット	じゃがいも 豚ひき肉 たまねぎ 食塩 こしょう 油 小麦粉 パン粉 油 小麦粉 無塩バター 牛乳	わかめスープ	わかめ たまねぎ ごま 水 鶏ガラスープ 食塩														
ひじきの煮物	ひじき 油揚げ にんじん きぬさや こんにゃく ゆで大豆 干ししいたけ しょうゆ 砂糖 かつおだし汁					さつま芋のサラダ	さつま芋 にんじん ウィンナー こまつな 食塩 マヨネーズ		ブロッコリーのおかか和え	きゅうり ブロッコリー にんじん かつお節 しょうゆ 砂糖		ラタトゥイユ	トマト缶 なす たまねぎ ピーマン 赤ピーマン スズキニ ウィンナー にんにく オリーブ油 食塩 ケチャップ	オレンジ	オレンジ														
みそ汁	たまねぎ こまつな えのき かつお・昆布だし汁 みそ					五目みそ汁	かぼちゃ たまねぎ もやし ごぼう 油揚げ ねぎ かつおだし汁 みそ		すまし汁	木綿豆腐 わかめ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩		スープ	たまねぎ にんじん ブロッコリー 水 コンソメ 食塩																
カレーサモサ	じゃがいも 香ばさの皮 ウィンナー たまねぎ カレー粉 食塩 チーズ					フルーツゼリー	ゼラチン 水 砂糖 みかん缶 バナナ パイン缶 もも缶		わらび餅	わらび餅粉 水 きな粉 砂糖		タルトタン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター りんご 豆乳	わかめおにぎり	米 わかめ ごま 食塩														
牛乳		牛乳				牛乳	牛乳		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	麦茶	麦茶														
29			30			8月のクッキング「ピザ」 たいようぐみは、それぞれ食べてみたいと思う具材を考えてピザの絵を描きました。トッピングは好きに並べていいよ、と伝え、「目はウィンナーで口はピーマンにする！」ほかにも、トマト・ベーコン・ブロッコリー・コーン、お肉や鮭、パイナップルを入れたい！と、想像するだけでワクワクするピザの絵でした！このピザが本当に食べられたら素敵じゃない？🌟クッキングは生地作りからスタート。アナログスケール・デジタルスケール・計量スプーンを使って計り生地を作りました。平らに伸ばしてピザソースをぬりトッピングして焼き上がり！「おいすぎるー！最高！」のピザができました🌟 かんたん！ピザソースの作り方 玉ねぎ1/2個みじん切りにして耐熱皿に広げ軽くラップをかけ、レンジで2分くらいあたためる。一度混ぜてやわらかく火が通るまで再度レンジする。ケチャップを大さじ4・砂糖大さじ1を入れさらにレンジであたためる。（ケチャップは火を通すとまろやかになります）レンジのなかでケチャップが飛び散るので全体にラップをして少し蒸気が出るようにあけてレンジ2～3分くらいする。（フライパンでもいいです）オリーブ油大さじ1/2入れできあがり。食パンにぬって朝ごはんにピザトーストにしてもおいしいです。ぜひやってみてください♪																							
牛丼	米	牛肉 しょうが ねぎ にんじん たまねぎ 油 しょうゆ 砂糖	胚芽入りご飯	米	胚芽米																								
小松菜のベーコン炒め	こまつな	ベーコン もやし しょうゆ 油 食塩	チンジャオロース	豚肉 ピーマン 赤ピーマン だしのこ にんにく しょうが 鶏ガラスープ しょうゆ 砂糖 片栗粉																									
みそ汁	絹ごし豆腐	たまねぎ なめこ わかめ かつおだし汁 みそ	切干大根のナムル	切干だいこん にんじん きゅうり ハム しょうゆ ごま油 ごま 食塩 焼きのり																									
オレンジ	オレンジ		中華コーンスープ	クリームコーン しいたけ にんじん 卵 水 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉 ねぎ																									
お好み焼き	豚肉 油 キャベツ ねぎ お好み焼き粉 かつお節 油 お好み焼きソース あおのり		ほうれんそうのパンケーキ	ホットケーキ粉 牛乳 無塩バター ほうれんそう メープルシロップ																									
麦茶		麦茶	牛乳	牛乳																									