



9月

ぽっぽ保育園給食献立表



		お昼ごはん	夕ごはん
1	火	ささ身のカレーソテー、大根のそぼろあん、かまぼこときゅうりのマヨしょうゆ和え、味噌汁、ご飯	ちゃんぽん焼き、はんぺんチーズフライ、いんげんの胡麻和え、味噌汁、ご飯
2	水	メンチカツ、ピーマンと玉ねぎのケチャップ炒め、ツナサラダ、ポトフ風スープ	豚バラとじゃがいものごま油炒め、豆腐のチャンプルー、ブロッコリーのホットサラダ、味噌汁、ご飯
3	木	五目チャーハン、納豆玉子焼き、ブロッコリーのカニカマあんかけ、わかめスープ	鮭ときのこのホイル焼き、小松菜のお浸し、きんぴらごぼう、味噌汁、ご飯
4	金	豚肉のみそ炒め、厚揚げのおろしかけ、もやしとわかめのゴマ酢和え、味噌汁、ご飯	牛肉と白ネギの煮物、ちくわの天ぷら、じゃがいもの甘辛炒め、味噌汁、ご飯
5	土	かつ丼、白菜のおかか和え、ミニうどん、バナナ	ミートコロッケ、スパニッシュオムレツ、マカロニサラダ、味噌汁、ご飯
6	日	ポークチャップ、パスタサラダ、コーンエッグ、味噌汁、ご飯	三色そぼろ丼、照り焼きミートボール、キュウリの浅漬け、味噌汁
7	月	そば飯、ちくわの磯部揚げ、キャベツのゆかり和え、味噌汁	鶏肉オイスターソース、マーボー豆腐、チンゲン菜の中華炒め、味噌汁、ご飯
8	火	八宝菜、揚げ餃子、きゅうりとにんじんのナムル、味噌汁、ご飯	ビーフシチュー、ハムソテー、ブロッコリーとトマトのサラダ、ご飯
9	水	焼肉、糸こんにゃくきんぴら、冷奴、もやしとニラの中華スープ、ご飯	トンテキ、ツナとほうれん草のキッシュ、だけのこ土佐煮、オニオンスープ、ご飯
10	木	酢豚、ふかしさつま芋、かに玉、味噌汁、ご飯	えびとキャベツの中華風炒め、ミニグラタン、ささ身とキュウリのサラダ、ご飯、コンソメスープ
11	金	煮込みハンバーグ、チーズオムレツ、シーザーサラダ、味噌汁、ご飯	若鶏の竜田揚げ、じゃがいもの煮つけ、いんげんとひじきの煮物、味噌汁、ご飯
12	土	ビーフコロッケ、きゅうりとトマトのサラダ、大豆と根菜の煮物、味噌汁、ご飯	親子丼、さつま芋の天ぷら、きゅうりのなめたけ和え、味噌汁、
13	日	揚げシュウマイ、中華春雨サラダ、スクランブルエッグ、味噌汁、ご飯	中華春巻き、豚じゃが、大根サラダ、味噌汁、ご飯
14	月	ポークカレー、レタスとひじきのサラダ、ナゲット、福神漬、コンソメスープ	照り焼きチキン、おぼろ豆腐、野菜炒め、味噌汁、ご飯
15	火	中華肉団子、豚ニラチャーハン、もやしときゅうりのナムル、味噌汁	アジフライ、カレー焼きビーフン、平天とこんにゃくの炒り煮、味噌汁、ご飯
16	水	オムライス、エビフライ、フレンチサラダ、たっぷり野菜のコンソメスープ	鶏むね肉の天ぷら、白菜とひき肉の中華炒め、茶わん蒸し、味噌汁、ご飯
17	木	豚肉と野菜のトマト煮、シーフードサラダ、金時煮豆、味噌汁、ご飯	鶏肉ホイコーロー、しいたけと高野豆腐の煮物、たたきキュウリの和風サラダ、味噌汁、ご飯
18	金	ホットドッグ、ハッシュドポテト、キャベツとコーンのサラダ、アップルジュース	五目ぶっかけそうめん、つくね団子、鶏ごぼうご飯
19	土	チンジャオロース、厚揚げのおろし和え、大豆とこぶの煮物、ワカメスープ、ご飯	五目ちらし寿し、カニカマの天ぷら、玉子豆腐、すまし汁
20	日	チキン南蛮、さつま揚げと大根の煮物、小松菜の胡麻和え、味噌汁、ご飯	海老天のマヨソース、白菜とツナの玉子とし、さつま芋の甘煮、味噌汁、ご飯
21	月	味付け豚の天ぷら、白菜のおひたし、五目炊き込みご飯、味噌汁	和風おろしハンバーグ、豆腐サラダ、きのこのソテー、味噌汁、ご飯
22	火	ハヤシライス、ウインナーとかぼちゃのバター炒め、コールスローサラダ、コンソメスープ	ロースとんかつ、キャベツとピーマンのウスターソース炒め、マカロニのカルボナーラ、キノコのスープ、ご飯
23	水	サバの塩焼き、肉じゃが、野菜の中華炒め、味噌汁、ご飯	蒸しシュウマイ、マーボー春雨、れんこんのきんぴら、味噌汁、ご飯
24	木	ミートボールスパゲッティ、グリーンサラダ、スティックパン、野菜スープ、パイナップル	豚肉の生姜焼き、もやしの中華炒め、ごぼうサラダ、オニオンスープ、ご飯
25	金	鶏から甘酢あんかけ、ニラ玉、五目ひじき煮、味噌汁、ご飯	牛肉とキャベツの味噌炒め、切干し大根煮、だし巻き卵、味噌汁、ご飯
26	土	豚肉と玉ねぎのタレ焼き、山芋のおかか煮、ワカメときゅうりの酢の物、ベーコンスープ、ご飯	ドライカレー、クリームコロッケ、きのこのサラダ、コンソメスープ
27	日	塩焼きうどん、海鮮かき揚げ、チョレギサラダ、味噌汁、鮭わかめご飯	海老のチリソース、豆腐ステーキ、キャベツと玉ねぎの野菜炒め、味噌汁、ご飯
28	月	焼きししゃも、小松菜と揚げのお浸し、里芋とちくわの煮物、味噌汁、ご飯	回鍋肉、オクラ納豆、じゃがいもガーリックソテー、味噌汁、ご飯
29	火	フィレオフィッシュ、ペンのミートソース、アスパラとベーコンのサラダ、味噌汁、ご飯	エビかつ、ネギ入り玉子焼き、キャベツと人参のゴマドレサラダ、味噌汁、ご飯
30	水	ポークピカタ、たらこスパゲッティ、イタリアンサラダ、味噌汁、ご飯	鮭の塩焼き、豆腐とニラ炒め、キャベツのこんぶ漬、ご飯、味噌汁