

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 土	ご飯 黄桃缶 切り干し大根のすまし汁 回鍋肉 中華風もやし	牛乳(午後おやつ) カステラ	米、油、三温糖、ごま油、カステラ	牛乳、豚肉(もも)、米のみそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、もも缶(黄桃)、もやし、にんじん、ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが、こんぶ(だし用)
2 日					
3 月	胚芽パン 巨峰 ズッキーニスープ 鮭のムニエルタルタルソース ピーマン・にんじん・もやし炒め	お茶・麦茶 味噌かけうどん	胚芽パン、うどん、マヨネーズ、小麦粉、油、三温糖、片栗粉	牛乳、さけ、卵、豚ひき肉、鶏もも肉、米のみそ(淡色辛みそ)	巨峰、ピーマン、ズッキーニ、にんじん、たまねぎ、もやし、ホールトマト缶詰、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、パセリ
4 火	ごはん オレンジ 人参と小松菜のスープ ハンバーグ 温野菜シーザーサラダ	牛乳(午後おやつ) ヨーグルト/ハバロア	米、パン粉、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、生クリーム、卵、粉チーズ、ゼラチン	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、パイン缶、みかん缶、ブロッコリー、にんじん、こまつな、黄ピーマン、セロリー
5 水	わかめごはん 梨 豆腐の味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 ごぼうとコーンのサラダ	牛乳(午後おやつ) アップルケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米のみそ(淡色辛みそ)、ハム、バター、かつお節、いわし(煮干し)	なし、たまねぎ、りんご、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、ねぎ
6 木	あんかけラーメン ツナ卵焼き さつま芋の甘煮 バナナ	お茶・麦茶 昆布おにぎり	中華めん、さつまいも、米、三温糖、ごま、片栗粉、油、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶	バナナ、チンゲンサイ、しめじ、にんじん、こんぶ佃煮、万能ねぎ、焼きのり
7 金	ごはん グレープフルーツ まいだけとほうれん草の味噌汁 豆腐の揚げ団子 春雨サラダ	牛乳(午後おやつ) レーズンスコーン	米、ホットケーキ粉、はるさめ、油、片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ハム、米のみそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、きゅうり、黄ピーマン、まいだけ、れんこん、ほうれんそう、ねぎ、干しぶどう、ひじき
8 土	ごはん みかん缶 さつまいもわかめの味噌汁 豚肉のねぎ塩焼き もやしと人参のナムル	牛乳(午後おやつ) 棒チーズ ビスケット	米、さつまいも、ごま油、三温糖、ビスケット	牛乳、豚肉(肩ロース)、棒チーズ、米のみそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	みかん缶、もやし、ねぎ、にんじん、にら、カットわかめ
9 日					
10 月	ごはん りんご なすの味噌汁 かわいいもみじ焼き 里芋の煮物	牛乳(午後おやつ) ハインチーズサンド	米、さといも、マヨネーズ、砂糖、クラッカー	牛乳、かたじ、米のみそ(淡色辛みそ)、クリームチーズ、凍り豆腐、かつお節、いわし(煮干し)	りんご、なす、パイン缶、にんじん、しいたけ、万能ねぎ
11 火	じゃこご飯 巨峰 お麩のすまし汁 鶏肉のゴマ味噌焼き キャベツとコーンのソテー	牛乳(午後おやつ) オニオンブレッド	米、小麦粉、三温糖、油、ごま、すりごま、小町ふ	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、しらす干し、バター、ベーコン、米のみそ(淡色辛みそ)、かつお節	巨峰、キャベツ、たまねぎ、こまつな、コーン缶、ピーマン、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)
12 水	食パン バナナ きのこチャウダー ポークピカタ 切り干し大根のサラダ	牛乳(午後おやつ) じゃが芋の味噌がらめ	じゃがいも、食パン、三温糖、小麦粉、油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、卵、ハム、米のみそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、バター	バナナ、きゅうり、しめじ、まいだけ、たまねぎ、切り干しだいこん、しいたけ
13 木	ごはん チンゲン菜かき玉汁 さんまの塩焼き かぼちゃの煮物	牛乳(午後おやつ) お麩のシナモンシュガー	米、焼ふ、グラニュー糖、三温糖、片栗粉	牛乳、さんま、卵、バター、かつお節	かぼちゃ、なし、チンゲンサイ、いんげん、こんぶ(だし用)
14 金	カレーうどん つるむらさきのしらす和え いんげん豆の煮物 オレンジ	牛乳(午後おやつ) スイートパンプキン	うどん、三温糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、卵、かつお節、生クリーム、バター	かぼちゃ、つるむらさき、たまねぎ、オレンジ、にんじん、いんげん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)
15 土	ごはん バナナ 大根の味噌汁 厚揚げの野菜あんかけ キャベツの甘酢和え	牛乳(午後おやつ) カップケーキ	米、三温糖、油、片栗粉、カップケーキ	牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、米のみそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、しめじ、きゅうり、いんげん、しょうが
16 日					

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 月	敬老の日				
18 火	ごはん オレンジ 人参と小松菜のスープ ハンバーグ 温野菜シーザーサラダ	牛乳(午後おやつ) ヨーグルト/ハバロア	米、パン粉、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、生クリーム、卵、粉チーズ、ゼラチン	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、パイン缶、みかん缶、ブロッコリー、にんじん、こまつな、黄ピーマン、セロリー
19 水	わかめごはん 梨 豆腐の味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 ごぼうとコーンのサラダ	牛乳(午後おやつ) アップルケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米のみそ(淡色辛みそ)、ハム、バター、かつお節、いわし(煮干し)	なし、たまねぎ、りんご、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、ねぎ
20 木	あんかけラーメン ツナ卵焼き さつま芋の甘煮 バナナ	お茶・麦茶 昆布おにぎり	中華めん、さつまいも、米、三温糖、ごま、片栗粉、油、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶	バナナ、チンゲンサイ、しめじ、にんじん、こんぶ佃煮、万能ねぎ、焼きのり
21 金	ごはん グレープフルーツ まいだけとほうれん草の味噌汁 豆腐の揚げ団子 春雨サラダ	牛乳(午後おやつ) ふどりの カップショートケーキ	米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、三温糖、ごま、カステラ	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ハム、生クリーム(乳脂肪)、米のみそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、きゅうり、黄ピーマン、まいだけ、れんこん、ほうれんそう、巨峰、ねぎ、ひじき
22 土	ごはん みかん缶 さつまいもわかめの味噌汁 豚肉のねぎ塩焼き もやしと人参のナムル	牛乳(午後おやつ) 棒チーズ ビスケット	米、さつまいも、ごま油、三温糖、ビスケット	牛乳、豚肉(肩ロース)、棒チーズ、米のみそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	みかん缶、もやし、ねぎ、にんじん、にら、カットわかめ
23 日	秋分の日				
24 月	振替休日				
25 火	じゃこご飯 巨峰 お麩のすまし汁 鶏肉のゴマ味噌焼き キャベツとコーンのソテー	牛乳(午後おやつ) オニオンブレッド	米、小麦粉、三温糖、油、ごま、すりごま、小町ふ	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、しらす干し、バター、ベーコン、米のみそ(淡色辛みそ)、かつお節	巨峰、キャベツ、たまねぎ、こまつな、コーン缶、ピーマン、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)
26 水	食パン バナナ きのこチャウダー ポークピカタ 切り干し大根のサラダ	牛乳(午後おやつ) じゃが芋の味噌がらめ	じゃがいも、食パン、三温糖、小麦粉、油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、卵、ハム、米のみそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、バター	バナナ、きゅうり、しめじ、まいだけ、たまねぎ、切り干しだいこん、しいたけ
27 木	ごはん 梨 チンゲン菜かき玉汁 さんまの塩焼き かぼちゃの煮物	牛乳(午後おやつ) お麩のシナモンシュガー	米、焼ふ、グラニュー糖、三温糖、片栗粉	牛乳、さんま、卵、バター、かつお節	かぼちゃ、なし、チンゲンサイ、いんげん、こんぶ(だし用)
28 金	カレーうどん つるむらさきのしらす和え うす豆腐の煮物 オレンジ	牛乳(午後おやつ) スイートパンプキン	うどん、三温糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、卵、かつお節、生クリーム、バター	かぼちゃ、つるむらさき、たまねぎ、オレンジ、にんじん、いんげん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)
29 土	ごはん バナナ 大根の味噌汁 厚揚げの野菜あんかけ キャベツの甘酢和え	牛乳(午後おやつ) カップケーキ	米、三温糖、油、片栗粉、カップケーキ	牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、米のみそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、しめじ、きゅうり、いんげん、しょうが
30 日					
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質	幼児 567kcal 22.0g 18.5g	乳児 520kcal 20.9g 18.6g

※今月の献立について

- ・残暑を意識しつつ、さんまやさつま芋、きのこ等を通して秋を感じる。
- ・9月が旬の食材を知る。(さつま芋、つるむらさき、梨、巨峰)

★乳児クラスは、午前中のおやつに牛乳を飲みます。

★材料等の都合により、献立の一部が変更になる場合もあります。