

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価	
		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	調味料	3時おやつ		
1 (金)	ご飯 小松菜のごま和え 豆腐すまし汁 鶏肉の甘辛焼		米、片栗粉、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐	オレンジ濃縮果汁、こまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、かんでん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 12.0 g カルシウム 326 mg
2 (土)	中華丼 バナナ		米、スティックパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、中華だし	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 242 mg
4 (月)	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物(しらす) バナナ		米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、しらす干し	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 620 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.6 g カルシウム 278 mg
5 (火)	冷やし中華 金時豆 なし		生中華めん、米、砂糖	牛乳、いんげん、まめきんとん、卵、ツナ	なし、きゅうり、カットわかめ	かつおふりかけ、和風ドレッシング、めんつゆ、食塩	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 649 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 11.4 g カルシウム 266 mg
6 (水)	ご飯 怪獣揚げ ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁		米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、油揚げ、だいず水煮、みそ	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、もやし、しめじ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ケチャップ、みりん、こしょう	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 635 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 25.4 g カルシウム 245 mg
7 (木)	カレーライス キャベツのサラダ		米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶	カレールウ、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 635 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 27.1 g カルシウム 258 mg
8 (金)	ご飯 さけの塩焼き ほうれん草のお浸し みそ汁		米、食パン、さといも、いちごジャム、ごま	牛乳、さけ、みそ、油揚げ	ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 10.2 g カルシウム 201 mg
9 (土)	カレーピラフ 野菜スープ		米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 224 mg
11 (月)	なすのミートスパゲティ グリーンサラダ		米、スパゲティ、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、さけフレーク	たまねぎ、ブロッコリー、なす、キャベツ、トマトピューレ、コーン缶、きゅうり、にんじん、にんにく	ケチャップ、和風ドレッシング、食塩	牛乳 牛乳 さけおにぎり	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.2 g カルシウム 253 mg
12 (火)	ご飯 ごぼうハンバーグ キャベツのおかかあえ わかめスープ		米、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、カットわかめ	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 637 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 27.3 g カルシウム 284 mg
13 (水)	ご飯 豚しゃぶ 豆腐すまし汁 ヨーグルト		米、ホットケーキ粉、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、絹ごし豆腐、卵、バター	キャベツ、バナナ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、和風ドレッシング、食塩、しょうゆ	牛乳 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 18.1 g カルシウム 373 mg
14 (木)	おにぎり 冷やしうどん オレンジ 以上児 みかん缶 未満児		米、干しうどん、ゆでうどん	牛乳、卵、鶏ひき肉	きゅうり、オレンジ、カットわかめ、みかん缶	めんつゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.5 g カルシウム 234 mg
15 (金)	ご飯 カレイのムニエル 切干し大根の旨煮 みそ汁		米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、かれい、みそ、油揚げ	オレンジ濃縮果汁、にんじん、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、切り干しだいこん、グリーンピース、かんでん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 11.4 g カルシウム 303 mg
16 (土)	炊き込み御飯 みそ汁		米、スティックパン、板こんにゃく	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.2 g カルシウム 252 mg
19 (火)	ご飯 白身魚のトマトソースがけ 和風サラダ すまし汁		米、片栗粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、メルルーサ、絹ごし豆腐	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ピーマン、こまつな、ホールトマト缶、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、にんにく	かつおだし汁、和風ドレッシング、食塩、しょうゆ、コンソメ	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.5 g カルシウム 286 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	調味料	3時おやつ	
20 (水)	ご飯 お好み焼き みそ汁	 米、小麦粉、な がいに、砂糖、 油、天かす	牛乳、ヨーグル ト、豚肉、み そ、卵、油揚 げ、むぎえび、 かつお節	もやし、にんじん、 たまねぎ、キャベ ツ、みかん缶、パナ ナ、パイナップル、ね ぎ、あおのり	かつお・昆布だ し汁、お好み ソース	牛乳 牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 619 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.0 g カルシウム 361 mg
21 (木)	冷やし中華 さつまいもの甘煮 なし	 生中華めん、 米、さつまい も、砂糖	牛乳、卵、ツナ 水煮缶	なし、きゅう り、カットわか め	かつお・昆布だ し汁、かつおふりか け、和風ドレッシ ング、めんつゆ、 しょうゆ	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.3 g カルシウム 270 mg
22 (金)	ハヤシライス ブロッコリーの三色サラダ	 米、じゃがい も、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にん じん、ブロッコ リー、しめじ、 コーン缶	ハヤシルー、ケ チャップ、ウス ターソース、和 風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 660 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 23.7 g カルシウム 248 mg
25 (月)	ご飯 鶏のから揚げ 小松菜のおかか和え すまし汁	 米、油、片栗 粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、絹 ごし豆腐、かつ お節	こまつな、はく さい、キャベ ツ、にんじん、 ねぎ、しょう が、にんにく	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 653 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 23.0 g カルシウム 332 mg
26 (火)	ロールパン ポークシチュー キャベツのツナ和え	 ロールパン、 じゃがいも、米	牛乳、豚肉、だ いず水煮、しら す干し、ツナ水 煮	たまねぎ、キャ ベツ、ブロッコ リー、にんじ ん、しめじ、 きゅうり	シチューの素、 和風ドレッシ ング	牛乳 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 497 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 17.3 g カルシウム 301 mg
27 (水)	きのこ御飯 さばの塩焼き 五目みそ汁	 米、さつまい も、板こんにゃ く、砂糖	牛乳、さば、鶏 肉、油揚げ、み そ	ほうれんそう、にん じん、たまねぎ、し めじ、まいたけ、し いたけ、えのきた け、グリーンピース、 カットわかめ	かつお・昆布だ し汁、本みり ん、しょうゆ、 食塩	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.3 g カルシウム 180 mg
28 (木)	豚丼 白菜のお浸し オレンジ 以上児 みかん缶 未満児	 米、油、ごま、 砂糖	牛乳、豚肉、か つお節	はくさい、たまね ぎ、にんじん、オレ ンジ、もも缶、みか ん缶、パイナップル、し めじ、かんてん、 しょうが	しょうゆ、みり ん、しょうゆ	牛乳 牛乳 フルーツゼリー	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.9 g カルシウム 256 mg
29 (金)	おにぎり 焼きそば みそ汁	 焼きそばめん、 米、油	牛乳、豚肉、絹 ごし豆腐、むぎ えび、みそ、油 揚げ	だいこん、キャ ベツ、たまね ぎ、ピーマン、 にんじん、ね ぎ、あおのり	かつお・昆布だ し汁、やきそば ソース	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 664 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 24.5 g カルシウム 287 mg
30 (土)	スティックパン ジュース	スティックパン 	うん 運	どう かい 運動会			エネルギー 63 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 1.8 g カルシウム 9 mg

食べごよみ



お月見を楽しみましょう

日本では旧暦の8月15日の夜を十五夜と呼び、月見だんごやススキ、里芋などを供えて、秋の収穫に感謝しながら、お月見をする風習があります。このころの月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。

今年の十五夜は9月29日です。秋の虫の声をききながら、お月様を見上げてうさぎを探してみたいかがでしょうか。

★9月 アレルギー食 (幼児普通食からの変更点)★

2日(土) スティックパン→おにぎり
20日(水) フルーツヨーグルト→フルーツ和え

13日(水) ヨーグルト→ゼリー バナナケーキ→米粉ケーキ
30日(土) スティックパン→おにぎり

「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」
「0. 1歳に卵料理は提供いたしません。但し、つなぎには使用いたします。」