

日 曜	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名		◎は10時おやつ ○は午後おやつ	エネルギー 塩分 ()内は未満 児	
				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	火	麦茶 塩きゅうり	食パン、チーズはんぺんフライ、さつまいも サラダ、春雨スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク バナナ	さつまいも、マヨネーズ、はるさめ、◎砂糖	○牛乳、○脱脂粉乳、はんぺん、豚挽き肉、チーズ	グレープフルーツ、◎きゅうり、こまつな、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、えのき、もやし、干しいたけ○バナナ	556.9(406.8) 2.1(1.7)
2	水	麦茶 甘食	なすミートソースパゲッティ、温野菜サラダ、ペーコンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸しパン	スパゲッティ、油、砂糖、○ホットケーキ粉	○牛乳、豚ひき肉、ペーコン、粉チーズ、○脱脂粉乳	たまねぎ、ブロッコリー、オレンジ、なす、にんじん、コーン、パセリ、◎きゅうり	700.6(646.2) 1.8(1.4)
3	木	麦茶 せんべい	ご飯、鮭のマヨネーズ焼き、五目きんぴら、もやしとわかめの味噌汁、フレッシュナップル	ジョア お茶めな大豆	米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	○ヨーグルト、さけ、ちくわ、淡色みそ	もやし、ごぼう、にんじん、板こんにやく、れんこん、いんげん、ワカメ、パイナップル	482.3(488.7) 2.2(2.2)
4	金	麦茶 クラッカー	食パン、鶏のマーマレード焼き、ポテコサラダ、コンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク みたらし団子	じゃがいも、○砂糖、油、砂糖、○片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン、きゅうり、マーマレード、レモン果汁、にんにく、もも	521.3(457.9) 2.0(2.1)
5	土	麦茶 せんべい	カレーライス、バナナ、牛乳		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、	
7	月	麦茶 ミルクパン	ご飯、かじきの揚げおろし、オクラときゅうりの磯和え、大根と油揚げの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、片栗粉、砂糖、米ぬか油	○牛乳、かじき、みそ、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳	だいこん、オレンジ、きゅうり、オクラ、たまねぎ、コーン、焼きのり、しょうが	624.4(581.2) 2.0(2.0)
8	火	麦茶 蒸かし芋	食パン、ハンバーグ、れんこんサラダ、トマトスープ、グレープフルーツ、	牛乳・ミルク カルシウムおにぎり	米、マヨネーズ、油、片栗粉、◎さつまいも	○牛乳、卵、チーズ、しらす干し、かつお節、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、れんこん、トマト缶詰、たまねぎ、だいこん、きゅうり、レタス、にんじん、ごま、こまつな	583.3(469.1) 2.5(2.3)
9	水	麦茶 チーズ、クラッカー	バターロール、焼きそば、しゅうまい、中華風コンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク おからのケーキ	焼きそばめん、ロールパン、○小麦粉、○砂糖、油、◎さつまいも	○牛乳、卵、豚肉、○卵、○おから、○脱脂粉乳、◎チーズ	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、○干しぶどう、パセリ、あおのり	481.9(431.5) 1.9(1.7)
10	木	麦茶 スティック人参	ご飯、回鍋肉、中華風きゅうり和え、わかめスープ、ぶどうゼリー	牛乳・ミルク ビスコ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、○脱脂粉乳	にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、きゅうり、ピーマン、たまねぎ、ごま、干しいたけ、ワカメ◎にんじん、ぶどう果汁	548.4(435.7) 2.1(2.1)
11	金	麦茶 やさしいパン	インディアンスパゲッティ、ブロッコリーのレモン醤油サラダ、ポパイ汁、オレンジ	ヨーグルト和え	スパゲッティ、油、砂糖、パン	◎ヨーグルト、ペーコン、ウインナーソーセージ	ブロッコリー、○バナナ、たまねぎ、オレンジ、ほうれんそう、○りんご、○もも缶、○みかん缶、○パイ缶、にんじん、コーン、ピーマン、にんにく、レモン果汁	349.2(384.1) 2.1(1.9)
12	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵、きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、バナナ、牛乳		食パン、マヨネーズ	牛乳、たまご	バナナ、いちごジャム、きゅうり	
14	月	麦茶 ビスケット	ご飯、豚肉のアップルソースかけ、ブロッコリーの酢醤油和え、もやしと油揚げの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 米粉のカップケーキ	米、油	○牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳	ブロッコリー、オレンジ、もやし、りんご、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、にんにく、しょうが、ごま	691.1(412.2) 1.9(1.6)
15	火	麦茶 スティック大根	食パン、鶏肉の南蛮焼き、ワカメとトマトのサラダ、キャベツスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク チーズスコーン	○ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、◎砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ペーコン、○チーズ、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、◎だいこん、キャベツ、ミニトマト、きゅうり、しめじ、ねぎ、ワカメ、にんにく	541.7(548.9) 1.4(1.7)
16	水	麦茶 せんべい	うどん、なすとコーンの天ぷら、ゆでたまご、やくみ、オレンジ	牛乳・ミルク スラッピージョー	油、小麦粉、コッペパン	○牛乳、ゆで卵、かつお節、しらす干し、○豚挽き肉、○脱脂粉乳	オレンジ、ほうれんそう、なす、コーン、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、○たまねぎ、○にんじん	617.0(541.0) 1.8(1.6)
17	木	麦茶 みかんヨーグルト	ご飯、ニラ納豆、ばんさんすう、とうがんのスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 麩のラスク	米、○ホットケーキ粉、ごま油、油、片栗粉、砂糖、はるさめ	○牛乳、挽きわり納豆、大豆水煮缶、鶏ひき肉、○脱脂粉乳、ハム、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、きゅうり、トマト、とうがん、にら、もやし、にんじん、干しいたけ、◎みかん	537.0(443.0) 2.0(1.8)
18	金	麦茶 プチダノン	食パン、トマトオムレツ、ささみと野菜のサラダ、青菜スープ、オレンジ	野菜ジュース せんべい	じゃがいも、油、砂糖	トマトオムレツ、鶏ささみ、◎プチダノン	オレンジ、こまつな、きゅうり、しめじ、えのきたけ、コーン、たまねぎ、いんげん、にんじん、野菜ジュース	611.0(526.7) 2.1(1.8)
19	土	麦茶 せんべい	カレーライス、バナナ、牛乳		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき	
23	水	麦茶 小魚せんべい	ご飯、さんまのおかか煮、にしきとえ、豆腐とわかめの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 蒸し芋	◎さつまいも、米、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、錦糸玉子、みそ、○脱脂粉乳、さんま	グレープフルーツ、ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん、ワカメ	539.3(470.3) 1.7(1.8)
24	木	麦茶 バナナ	食パン、白身魚のフライ、ツナサラダ、ピーンズスープ、なし(お誕生会メニュー)	牛乳・ミルク ショートケーキ	じゃがいも、油、マヨネーズ、パン粉	○牛乳、ゆで大豆、ツナ油漬缶、ペーコン、○脱脂粉乳、ホキ	なし、トマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、にんじん皮むき、コーン、きゅうり、◎バナナ	584.0(495.9) 2.8(2.4)
25	金	麦茶 ももヨーグルト	ご飯、人参たらこ、高野豆腐の煮物、小松菜ともやしの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ビスケット	米、油、砂糖、◎砂糖	たらこ、豚肉、凍り豆腐、みそ、ヨーグルト	グレープフルーツ、にんじん、ごぼう、板こんにやく、もやし、こまつな、たけのこ、さやえんどう、干しいたけ、もも缶	624.4(573.5) 2.0(1.8)
26	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(きゅうり・ツナ)、サンドイッチ(ジャム)、バナナ、牛乳		食パン、マヨネーズ	牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、いちごジャム、きゅうり	
28	月	麦茶 ミルクパン	ご飯、マグロの五色揚げ、三色ごま和え、麩とわかめの味噌汁、オレンジ	ヨーグルト さかなっつハイ	片栗粉、米、さつまいも、米ぬか油、砂糖、焼ふ、パン	かじき、ゆで大豆、みそ、ヨーグルト、小イワシ	オレンジ、こまつな、もやし、にんじん皮むき、グリーンピース、ごま、ワカメ	470.4(457.2) 2.6(2.3)
29	火	麦茶 ビスケット	食パン、レバー入り肉団子、ごぼうサラダ、野菜スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 豆腐団子	○白玉粉、○上新粉、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、○豆腐、ちくわ、○きな粉、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト、レバー	きゅうり、グレープフルーツ、キャベツ、ごぼう、もやし、にんじん、コーン、ごま	588.9(555.4) 2.5(2.3)
30	水	麦茶 アセロラゼリー	シーフードカレーライス、かわり冷奴、オレンジ	牛乳・ミルク ごまトースト	米、じゃがいも、○食パン、○マヨネーズ、油、砂糖、◎ミルクパン	○牛乳、充てん豆腐、しばえび、いか、あさり水煮、かつお節、○脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、コーン、○ごま、グリーンピース、アセロラ果汁	593.8(477.9) 2.5(2.1)
※栄養所要量は、上段：エネルギー、下段：塩分です。献立が都合により変わる場合があります。							月 平均	581(514) 2.1(1.8)

9 月 の 食 事 だ よ り

子どもの脳を育てる生活のポイント

- ・手作りの食事は、食材の色や形を見たり、香り嗅いだり、食べる音を聞いたりして食感を味わい、あらゆる五感を刺激
- ・よく噛んで食べることで、歯やあごの骨が強くなると共に、唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させます。
- ・脳は夜寝ている間にもエネルギーを使っているのです。朝ごはんを必ず食べて脳にエネルギーを補給しましょう。
- ・睡眠不足は、脳神経細胞同士の結びつきを弱めるので、早寝する習慣を身につけましょう。
- ・人との関わりが脳の活性化に一番大切なので、子どもとコミュニケーションをとりましょう。
- ・積極的に外遊びすることで、体力が付き脳の発達にも役立ちます。

