

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	水	麦茶 ミニかにパン	ご飯、肉じゃが、オクラときゅうりの磯和え、小松菜ともやしの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 麩のラスク	米、じゃがいも、○グラニュー糖、○焼ふ、砂糖、油、焼ふ、かにぼん	○牛乳、豚肉、米みそ、かつお節、○脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、オクラ、もやし、しらたき、こまつな、にんじん、しめじ、コーン、いんげん、焼きのり	503(431) 2.1(2.0)
2	木	麦茶 スティック大根	バターロールパン、焼きそば、えびしゅうまい、中華風コーンスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ドーナツ	焼きそばめん、ロールパン、○小麦粉、油、ごま油、◎砂糖	○牛乳、○卵、あさり水煮、えび、○脱脂粉乳	キャベツ、オレンジ、◎だいこん、クリームコーン缶、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、パセリ、干しいたけ、あおのり、グレープフルーツ	710(535) 2.9(2.3)
3	金	麦茶 プチダンロン	ご飯、さんまのおかか煮、三色ナムル、豆腐とわかめの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 原宿ドッグ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、◎プチダンロン、木綿豆腐、米みそ、○脱脂粉乳、さんま	オレンジ、もやし、ほうれんそう、にんじん、焼きのり、カットわかめ、しょうが	569(482) 2.0(1.8)
4	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	
6	月	麦茶 クラッカー	ご飯、チキン南蛮、ブロッコリーの酢醤油和え、ほうれん草と麩の味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 米粉のケーキ	米、マヨネーズ、片栗粉、米ぬか油、焼ふ、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ、かつお節、○脱脂粉乳	ブロッコリー、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、しょうが、レモン果汁、パセリ、グレープフルーツ	646(519) 2.3(1.9)
7	火	麦茶 せんべい	冷やし中華、餃子、オレンジ	牛乳・ミルク きつねおにぎり	生中華めん、○米、○油、○砂糖	○牛乳、ハム、○豚ひき肉、○油揚げ、○脱脂粉乳	トマト、オレンジ、もやし、きゅうり、○にんじん	694(548) 2.2(2.0)
8	水	麦茶 塩きゅうり	ご飯、ニラ納豆、こんにゃく金平、たまねぎとわかめの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク せんべい	米、さつまいも、焼ふ、油、砂糖	○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、ちくわ、米みそ、豚肉、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、たまねぎ、ごぼう、にら、板こんにゃく、にんじん、たけのこ、ごま、わかめ◎きゅうり	568(472) 2.4(2.2)
9	木	麦茶 アセロラゼリー	ご飯、厚揚げと豚肉の炒め、三色おかか和え、小松菜とえのきの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、砂糖、油	○牛乳、生揚げ、豚肉、米みそ、かつお節、○脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、たけのこ、干しいたけ、しょうが、小松菜、えのき◎アセロラ	506(440) 2.1(1.8)
10	金	麦茶 蒸し芋	食パン、タンドリーチキン、れんこんサラダ、野菜スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク バナナ	食パン◎じゃがいも、マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、○脱脂粉乳	○バナナ、グレープフルーツ、キャベツ、れんこん、にんじん、もやし、だいこん、きゅうり、レタス、ごま、にんにく	509(457) 1.9(1.7)
11	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、きゅうり、いちごジャム	
13	月	麦茶 塩きゅうり	ご飯、回鍋肉、トマトサラダ、とうがんのスープ、グレープフルーツ	ヨーグルト 小魚アーモンド	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○ヨーグルト、豚肉、大豆水煮、米みそ	トマト、キャベツ、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、とうがん、ピーマン、干しいたけ、◎きゅうり	456(395) 2.1(2.0)
14	火	麦茶 チーズクラッカー	ご飯、マグロの五色揚げ、彩り和え、麩とわかめの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	片栗粉、米、さつまいも、米ぬか油、砂糖、焼ふ、ごま油	○牛乳、かじき、錦糸玉子、大豆、米みそ、○脱脂粉乳、◎プロセスチーズ	もやし、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、グリーンピース、カットわかめ、オレンジ	703(596) 2.2(2.0)
15	水	麦茶 せんべい	ラーメン、野菜炒め、ニラまんじゅう、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 米粉のブラウニー	生中華めん、○砂糖、○米粉、○油、○片栗粉、ココア	○牛乳、○木綿豆腐、豚肉、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、もやし、にら、キャベツ、にんじん、コーン	537(545) 1.8(1.6)
16	木	麦茶 ビスケット	ご飯、人参たらこ、高野豆腐の煮物、きのこ汁、オレンジ	牛乳・ミルク デニッシュパン	米、油、砂糖、ごま油デニッシュパン	たらこ、豚肉、凍り豆腐、米みそ	オレンジ、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ板こんにゃく、えのきたけ、たけのこ、さやえんどう、干しいたけ	474(328) 2.1(1.4)
17	金	麦茶 たまごボーロ	食パン、ささみフライ、さつまいもサラダ、トマトスープ、グレープフルーツ	ジョア ビスケット	さつまいも、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、米ぬか油、片栗粉	豚肉、卵、ジョア、鶏ささみ	グレープフルーツ、ホールトマト缶、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん	588(546) 2.0(1.7)
18	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	
21	火	麦茶 やさしいパン	栗ごはん、いり鶏、小松菜と卵の甘酢和え、すまし汁、お月見ゼリー(お月見お祝いメニュー)	牛乳・ミルク みたらし団子	○砂糖、焼ふ、○片栗粉、栗◎野菜パン	○牛乳、しらす干し、○脱脂粉乳、鶏肉、卵	こまつな、グレープフルーツ、えのきたけ、みつば、ごぼう、こんにゃく、人参、たけのこ、いんげん	515(520) 1.6(1.4)
22	水	麦茶 ビスコ	食パン、いちごジャム、白身魚のフライ、ビーンズサラダ、コーンスープ、ぶどうゼリー(お誕生会メニュー)	フローズンゼリー(メロン味)	マヨネーズ、油、食パン	牛乳、ハム、大豆水煮、脱脂粉乳、白身魚	ミニトマト、きゅうり、いちごジャム、コーン、パセリ、ぶどう果汁、メロン果汁	548(514) 2.1(1.9)
24	金	麦茶 ビスケット	なすミートソースパゲッティ、温野菜サラダ、ポパイ汁、オレンジ	牛乳・ミルク おからのケーキ	スパゲティ、○小麦粉、油、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○卵、○おから、粉チーズ、○脱脂粉乳	ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ、ほうれんそう、なす、にんじん、コーン、きゅうり、にんじん、○干しぶどう	489(329) 1.7(1.3)
25	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、卵	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
27	月	麦茶 甘食	夏野菜カレー、かみかみサラダ、なし	牛乳・ミルク ビスコ	米、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、いか、○脱脂粉乳	なし、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、なす、トマト、きゅうり、いんげん、にんにく、ごま	562(536) 2.3(2.1)
28	火	麦茶 さといもボール	食パン、かぼちゃピザ、ブロッコリーのレモン醤油サラダ、春雨スープ、オレンジ	ヨーグルト和え	食パン、はるさめ、油、砂糖、◎砂糖、◎さといも	○ヨーグルト、ベーコン、チーズ、牛乳	ブロッコリー○バナナ、オレンジ、かぼちゃ○もも、○みかん、○パイン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、レモン汁、わかめ	337(333) 1.7(1.4)
29	水	麦茶 ミルクパン	うどん、なすとコーンの天ぷら、やくみ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 蒸し芋	○じゃがいも、小麦粉、油、◎ミルクパン、うどん	しらす干し、かつお節	グレープフルーツ、なす、たまねぎ、にんじん、コーン、干しいたけ	601(572) 2.2(2.0)
30	木	麦茶 ももヨーグルト	きのこごはん、焼き魚、三色ごま和え、じゃがいもと玉ねぎのみそ汁、オレンジ	野菜ジュース せんべい	米、じゃがいも、砂糖、油	ぎんざけ、米みそ、いわし、◎ヨーグルト	○野菜ジュース、オレンジ、こまつな、もやし、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、にんじん、にんじん、ごま、干しいたけ、◎もも缶	467(454) 2.4(2.2)
※献立は都合により変わることがあります。							588(515) 2.1(1.9)	

月平均

9月の食事だよ

・夏の疲れが出てくるこの季節。毎日の食事で、主食・主菜・副菜をバランスよく食べるよう、心がけましょう。

十五夜(中秋の名月:9月21日 火曜日)

・もともと日本には、満月を豊穡の象徴として収穫物をお供えする信仰がありました。

・十五夜のお供え物の代表的なものは、ススキと月見団子がありますが、この時期に採れた収穫物(ぶどう・さつま芋・里芋・梨・柿など)も一緒にお供えする習慣も残っています。

・秋の収穫物をお供えしながら、親子でお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。

