

予定献立表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			エネルギー 塩分 ()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木	麦茶 プチダノン	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、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 原宿ドッグミニ	米、じゃがいも、砂糖、油、焼ふ	○牛乳、○プチダノン、豚肉、米みそ、かつお節、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、たまねぎ、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	472.5(400.9) 2.3(2.1)
2金	麦茶 スティック人参	食パン、ハンバーグ、マカロニサラダ、中華風コーンスープ、フレッシュナッフル	野菜ジュース せんべい	食パン、油、ごま油、○砂糖、マカロニ	○牛乳、卵、豚肉、えび、○脱脂粉乳	クリームコーン缶、にんじん、パセリ、あおのり、○にんじん、きゅうり、フレッシュナッフル、野菜果汁	618.2(516.4) 2.8(2.5)
3土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵、きゅうり)(イチゴジャム)、バナナ、牛乳		食パン、マヨネーズ	卵、牛乳	きゅうり、バナナ、イチゴジャム	
5月	麦茶 ミルクパン	ビビンバ丼、ひじきサラダ、コーンとわかめのスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	○じゃがいも、米、油、はるさめ、砂糖、ごま油、○ミルクパン	○牛乳、豚肉、豚肉、米みそ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、もやし、レタス、ほうれんそう、たけのこ、きゅうり、にんじん、コーン、干しいたけ、カットわかめ、ひじき、にんにく、しょうが、ごま	489.9(449.1) 1.8(1.8)
6火	麦茶 バナナ	ご飯、鶏のから揚げ、ブロッコリーの酢醤油和え、ほうれん草と麩の味噌汁、オレンジ	ヨーグルト 小魚アーモンド	米、油、片栗粉、焼ふ	鶏もも肉、米みそ、かつお節、○ヨーグルト	○バナナ、ブロッコリー、オレンジ、ほうれんそう、にんじん皮むき、しょうが、にんにく	486.7(494.1) 2.0(1.6)
7水	麦茶 アセロゼリー	冷やし中華麺、餃子、オレンジ	牛乳・ミルク おむすび	生中華めん、○米、油	○牛乳、ハム、○脱脂粉乳、豚肉	トマト、オレンジ、もやし、きゅうり、○焼きのり	714.1(607.1) 2.7(2.3)
8木	麦茶 塩せんべい	ご飯、レバー入り肉団子、れんこんサラダ、中華風スープ、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸しパン	米、○ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油、マヨネーズ	○牛乳、鶏レバー○脱脂粉乳	れんこん、にんじん、だいこん、きゅうり、れたす、ごま、きくらげ、にら、オレンジ、	557.6(478.2) 2.6(2.3)
9金	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 (お月見メニュー)	牛乳・ミルク みたらし団子	米、ゆでくり、○砂糖、砂糖、油、○片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、しらす干し、○脱脂粉乳	こまつな、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、板こんにやく、たけのこ、いんげん	491.7(440.4) 3.2(2.8)
10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	
12月	麦茶 ももヨーグルト	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	牛乳・ミルク バナナ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、大豆水煮缶、米みそ、○脱脂粉乳、○ヨーグルト	○バナナ、トマト、キャベツ、たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、とうがん、ピーマン、干しいたけ、○もも缶	523.4(486.7) 1.8(1.6)
13火	麦茶 ミニかにパン	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 ビスコ	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、ゆで大豆、米みそ、○脱脂粉乳	オレンジ、もやし、にんじん皮むき、きゅうり、ほうれんそう、グリーンピース、カットわかめ	791.4(669.3) 2.2(2.0)
14水	麦茶 蒸かし芋	塩ラーメン、野菜炒め、ニラまんじゅう、グレープフルーツ	牛乳・ミルク フルーツサンド	中華めん、パン、油、○砂糖、じゃがいも	○牛乳、豚肉、○ホイップクリーム	グレープフルーツ、もやし、○バナナ、にら、キャベツ、にんじん、コーン、○みかん缶	729.3(675.4) 3.2(2.6)
15木	麦茶 たまごボーロ	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 アメリカンドッグ	米、油、砂糖	○牛乳、たらこ、豚肉、凍り豆腐、米みそ、○脱脂粉乳	にんじん、オレンジ、ごぼう、板こんにやく、ぶなしめじ・ゆで、たけのこ、えのきたけ、さやえんどう、干しいたけ	521.5(471.7) 3.0(2.6)
16金	麦茶 スティック大根	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、グレープフルーツ	牛乳・ミルク せんべい	小麦粉、マーガリン、はるさめ、油、砂糖、○砂糖	ベーコン、チーズ、牛乳	ブロッコリー、グレープフルーツ、日本かぼちゃ、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン、レモン果汁、カットわかめ、○だいこん	482.6(347.5) 2.8(2.1)
17土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵、ハム、きゅうり)(イチゴジャム)、バナナ、牛乳		食パン、マヨネーズ	牛乳、ハム、卵	きゅうり、バナナ、イチゴジャム	
20火	麦茶 クラッカー	ご飯、夏野菜カレー、かみかみサラダ、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	米○さつまいも、マヨネーズ、ごま	○牛乳、○脱脂粉乳、豚挽き肉、いか	かぼちゃ、オレンジ、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	440.5(389.8) 1.8(1.7)
21水	麦茶 ビスケット	ナポリタンスパゲッティ、温野菜サラダ、ポパイ汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 米粉のカップケーキ	マカロニ・スパゲティ、油、砂糖	○牛乳、豚肉、しばえび、粉チーズ、○脱脂粉乳	ブロッコリー、グレープフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン、きゅうり、ピーマン、にんじん、マッシュルーム缶	573.9(510.1) 2.4(2.1)
22木	麦茶 せんべい	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、梅ゼリー (誕生会メニュー)	フローズンゼリー(ぶどう味)	マヨネーズ、油	大豆水煮缶、ハム、ホキ	ミニトマト、きゅうり、コーン、パセリ、梅果汁 ○ぶどう果汁	434.7(412.4) 1.8(1.6)
24土	麦茶 せんべい	カレーライス、バナナ、牛乳		米、じゃがいも	豚肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、バナナ	
26月	麦茶 甘食	ご飯、ニラ納豆、五目金平、小松菜とえのきの味噌汁、なし	牛乳・ミルク 麩のラスク	米、○マーガリン・ソフトタイプ、○グラニュー糖、○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	なし、ごぼう、にら、にんじん、ごま、小松菜、えのき、れんこん、こんにやく、いんげん	530.4(415.5) 2.6(2.2)
27火	麦茶 さといもボール	食パン、トマトオムレツ、さつまいもサラダ、野菜スープ、オレンジ	ヨーグルト和え	○さといも、さつまいも、マヨネーズ、○砂糖	トマトオムレツ、○ヨーグルト(無糖)	○バナナ、キャベツ、オレンジ、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ	428.5(377.3) 2.1(1.8)
28水	麦茶 塩せんべい	うどん、なすとコーンの天ぷら、やくみ、ゆでたまご、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	小麦粉、油	○牛乳、ゆで卵、しらす干し、かつお節、○脱脂粉乳	ほうれんそう、グレープフルーツ、なす、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、干しいたけ	475.4(424.8) 2.5(2.3)
29木	麦茶 ビスケット	きのこご飯、焼き魚、三色ごま和え、玉ねぎと油揚げの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク スラッピージョー	米、砂糖、○パン粉、○油、油、○砂糖	○牛乳、ぎんざけ、○豚ひき肉、米みそ、油揚げ、○脱脂粉乳	オレンジ、こまつな、たまねぎ、もやし、○たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、にんじん、○にんじん、ごま、干しいたけ	548.2(459.9) 2.9(2.6)
30金	麦茶 チーズクラッカー	食パン、ジャガイモと鶏肉のトマト煮、春雨サラダ、もやしスープ、グレープフルーツ	ジョアビスケット	じゃがいも、米ぬか油、はるさめ、砂糖、油	○ヨーグルト、鶏もも肉、○プロセスチーズ、ハム	グレープフルーツ、もやし、キャベツ、みかん缶、にんじん、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、きゅうり、マッシュルーム缶、ヤングコーン、カットわかめ	430.8(333.3) 2.7(1.4)
※献立は都合により変更する場合があります。							540(469) 2.4(2.1)
月平均							

9月の食事だより

・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10日 土曜日)

- ・収穫の秋とも重なるこの時期の月は、一年を通して空が澄み渡り最も美しい「満月」が見えます。
 - ・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る風習がありました。
 - ・十五夜のお供え物の代表的なものは、ススキとお月見団子がありますが、この時期に採れた収穫物(ぶどう・さつまいも・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。
- こども園では9月9日(金)に『お月見メニュー』を予定しています。

