

9月 幼児予定献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	ハリハリ春巻き并 中華スープ フルーツミルクかん	七分米/緑豆はるさめ/ごま油/砂糖/ワントンの皮/サラダ油/ごま/ホットケーキミックス/グラニュー糖	豚ひき肉/乾燥わかめ/牛乳/普通牛乳/絹ごし豆腐	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんにく/えのきたけ/にんにく/小松菜/みかん缶詰	牛乳 シュガー豆腐ドーナツ
2 土	ピラフ 野菜スープ バナナ	七分米/サラダ油/せんべい	ウィンナー/普通牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/スイートコーン缶/バナナ	牛乳 お菓子
4 月	焼肉并 大根の塩昆布和え わかめスープ	七分米/押麦/砂糖/ごま/ごま油/切麩/有塩バター/グラニュー糖	豚大型もも(脂身付、生)/塩昆布/乾燥わかめ/普通牛乳	玉葱/りんご/しょうが/にんにく/大根/白ねぎ/小松菜	牛乳 お麩ラスク
5 火	まご飯 鮭の醤油焼き 切干大根の煮物 味噌汁(かぼちゃ・玉葱)	七分米/押麦/砂糖	銀鮭/焼き竹輪/油揚げ/味噌/普通牛乳/調整豆乳/クリーム(乳脂肪)/牛乳	にんじん/切干大根/かぼちゃ/玉葱	牛乳 ココアプリン
6 水	まご飯 がんもどきあんかけ 小松菜のマヨ和え すまし汁(わかめ・麩)	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/マヨネーズ/切麩/強力粉(1等)/有塩バター/ごま油/ごま	木綿豆腐/鶏ひき肉(生)/干ひじき/乾燥わかめ/油揚げ/普通牛乳/牛乳/プロセスチーズ	白ねぎ/にんじん/小松菜/ごぼう	牛乳 手作りきんぴらピザ
7 木	手作りチキンカレー 大根の甘酢漬け 梨	七分米/サラダ油/じゃがいも/有塩バター/小麦粉/砂糖/片栗粉	鶏むね(皮付、生)/普通牛乳/豚ベーコン	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/トマト缶/ホール/大根/日本なし	牛乳 もっちり芋もち
8 金	まご飯 肉じゃが 野菜の磯香和え 味噌汁(わかめ・玉葱)	七分米/押麦/サラダ油/じゃがいも/砂糖/片栗粉/ごま/ごま油	豚中型もも(赤肉、生)/焼きのり/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳/プレーンヨーグルト	にんじん/玉葱/グリーンピース/キャベツ/小松菜/りんご	牛乳 りんごヨーグルト
9 土	豚汁 田舎汁 オレンジ	七分米/サラダ油/しらたき/砂糖/じゃがいも/クラッカー	豚大型もも(脂身、生)/鶏むね(皮付、生)/絹ごし豆腐/味噌/普通牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/にんじん/パプリカ/いちごジャム	牛乳 お菓子
11 月	タコライス 豆乳コーンスープ カルシウムヨーグルト	七分米/サラダ油/食パン/グラニュー糖/有塩バター	豚ひき肉/レンズまめ(全粒、乾)/パルメザンチーズ/豚大型もも(脂身付、生)/調整豆乳/牛乳/かぼちゃ/粉/普通牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/キャベツ/トマト(生)/小松菜/クリームコーン缶	牛乳 ココアトースト
12 火	まご飯 鯛のカレー 醤油焼き 豚骨サラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	七分米/押麦/砂糖/マヨネーズ/ごま油/ぎょうざの皮/有塩バター/グラニュー糖	まさば(生)/干ひじき/大豆/油揚げ/味噌/普通牛乳	もやし/きゅうり/にんじん/スイートコーン缶/小松菜/バナナ	牛乳 バナナパイ
13 水	まご飯 切干大根の青根肉絲 中華きゅうり 豆腐と揚げのスープ	七分米/押麦/ごま油/片栗粉/砂糖/小麦粉/サラダ油	豚大型もも(脂身、生)/木綿豆腐/普通牛乳/牛乳/豚ひき肉	切干大根/しょうが/赤ピーマン/ピーマン/にんじん/エリンギ(生)/きゅうり/スイートコーン(冷凍)/チンゲンサイ/玉葱	牛乳 肉まん風蒸しパン
14 木	まご飯 シューマイ ごまツナサラダ カブと春雨スープ	七分米/押麦/ワントンの皮/砂糖/ごま油/片栗粉/ごま/マヨネーズ/サラダ油/緑豆はるさめ/じゃがいも/小麦粉/パン粉	豚ひき肉/鶏ひき肉(生)/ツナ缶/花菱/木綿豆腐/普通牛乳/牛乳	玉葱/しょうが/グリーンピース/小松菜/かぶ(根、皮つき、生)/エリンギ(生)	牛乳 ポテトフライ
15 金	まご飯 変わり五豆 もやしと油揚げの和え物 味噌汁(わかめ・納豆)	七分米/押麦/じゃがいも/サラダ油/砂糖/ごま/ごま油/ホットケーキミックス	大豆/豚大型もも(脂身付、生)/油揚げ/挽きわり納豆/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳/調整豆乳	にんじん/いんげん/もやし/えのきたけ/小松菜/バナナ	牛乳 グリーンバナナケーキ
16 土	こぎつねご飯 豚汁 バナナ	七分米/砂糖/ソフトビスケット	鶏むね(皮付、生)/油揚げ/豚大型もも(脂身付、生)/絹ごし豆腐/味噌/普通牛乳	にんじん/大根/玉葱/バナナ	牛乳 お菓子
19 火	サブとトマトのスパゲティ コーンサラダ ブルーーン	スパゲティ(乾)/サラダ油/有塩バター/砂糖/七分米	さば(缶詰、水煮)/しらす干し	にんにく/玉葱/トマト缶/ホール/キャベツ/にんじん/スイートコーン缶/もやし/プルーン(乾)/白ねぎ/梅干し(塩漬)	麦茶 梅チャージ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 水	まご飯 チキンの照焼き かぼちゃとブロッコリーのサラダ 味噌汁(切麩・エノ) りんご	七分米/押麦/有塩バター/切麩/さつまいも/水あめ/砂糖/ごま/サラダ油	鶏肉もも(皮付、生)/味噌/普通牛乳	かぼちゃ/にんにく/えのきたけ/りんご	牛乳 大芋羊
21 木	まご飯 塩麹の和風ミドロフ きゅうりの塩昆布和え 味噌汁(納豆・わかめ)	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま油/ホットケーキミックス/有塩バター	豚ひき肉/木綿豆腐/干ひじき/塩昆布/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳/牛乳	玉葱/にんじん/赤ピーマン/スイートコーン缶/グリーンピース/きゅうり/ほうれん草/バナナ	牛乳 バナナケーキ
22 金	まご飯 肉味噌納豆 野菜のかき揚げ ポリポリ大根 すまし汁(ほうれん草・エノ)	七分米/押麦/サラダ油/じゃがいも/小麦粉/片栗粉/砂糖/ごま油/蒸し中華めん	挽きわり納豆/豚ひき肉/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳/豚大型もも(脂身付、生)/あおのり(素干し)/花菱	にんじん/白ねぎ/スイートコーン缶/玉葱/大根/にんにく/えのきたけ/ほうれん草/キャベツ/もやし	牛乳 やきそば
23 土	ひじきご飯 けんちん汁 オレンジ	七分米/押麦/ごま油/せんべい	鶏肉もも(皮付、生)/干ひじき/油揚げ/鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/油揚げ/普通牛乳	にんじん/いんげん/大根/パプリカ	牛乳 お菓子
25 月	手作りパン 鶏とアボカドのグラタン キュウリと人参のピクルス オニオンスープ	強力粉(1等)/砂糖/有塩バター/マカロニ(乾)/サラダ油/小麦粉/パン粉/ホットケーキミックス/粉糖	牛乳/ウィンナー/鶏むね(皮付、生)/豆乳/プロセスチーズ/普通牛乳/クリーム(乳脂肪)	ブロッコリー/玉葱/スイートコーン缶/きゅうり/にんじん/レモン汁/りんご	牛乳 誕生日ケーキ
26 火	まご飯 レバカツ 春雨サラダ 中華風コーンスープ	七分米/押麦/片栗粉/小麦粉/パン粉/サラダ油/緑豆はるさめ/砂糖/ごま油/ごま/ぎょうざの皮/有塩バター	鶏レバー/普通牛乳/クリームチーズ	きゅうり/キャベツ/にんじん/スイートコーン缶/クリームコーン缶/玉葱/りんご	牛乳 リンゴピザ
27 水	小松菜と梅のご飯 高野豆腐の印籠煮 アボカドと卵のオムレツ 味噌汁(キャベツ・じゃが芋)	七分米/ごま/ごま油/片栗粉/砂糖/マヨネーズ/サラダ油/じゃがいも/小麦粉	高野豆腐/豚ひき肉/干ひじき/木綿豆腐/ツナ缶/味噌/普通牛乳	小松菜/梅干し(塩漬)/しょうが/ブロッコリー/イトコ(お味噌、冷凍)/キャベツ/玉葱	牛乳 豆腐ナゲット
28 木	まご飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 野菜のおかか和え すまし汁(豆腐・納豆)	七分米/押麦/サラダ油/砂糖	生揚げ/豚大型もも(赤肉、生)/味噌/花菱/木綿豆腐/普通牛乳/きな粉	キャベツ/エリンギ(生)/にんじん/にんにく/しょうが/小松菜/もやし/ほうれん草/バナナ	牛乳 安倍川バナナ
29 金	具沢山モーロ豆腐并 かぶとツナサラダ オクラのスープ	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/マヨネーズ/ごま/さつまいも/サラダ油	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/ツナ缶/乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/にんにく/白ねぎ/にんじん/えのきたけ/にら/かぶ/オクラ(生)	牛乳 満月ポテト
30 土	菜飯 具沢山汁 バナナ	七分米/砂糖/ソフトビスケット	鶏むね(皮付、生)/油揚げ/味噌/普通牛乳	にんじん/小松菜/大根/玉葱/ごぼう/バナナ	牛乳 お菓子

月 平均 栄養 価	乳児	エネルギー: 484 タンパク質(g): 19.7 脂質(g): 17.6 カルシウム(mg): 302 塩分: 1.4
	幼児	エネルギー: 526 タンパク質(g): 20.5 脂質(g): 17.1 カルシウム(mg): 236 塩分: 1.6

☆午前のおやつは、牛乳です。にじ組のみとなります。
 ☆材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。
 ☆補食のおにぎりは、幼児80g、乳児60gです(ゆかり、わかめ、青菜、ごま、塩昆布のローテーションになります。)
 ☆土曜日の給食については、本園での提供となります。



まだまだ残暑が厳しい日中ですが、夜になるとたくさんの虫の鳴き声が聞こえて、少しずつ秋の訪れが感じられます。
 昔から旧暦の8/15の夜(新暦9月中旬～10月上旬)を十五夜とよび、月見団子やススキ、里芋などを備えてお月見する習慣があります。この頃、「中秋の名月」と呼び、「1年で一番きれいな月」として眺めてきました。
 今年は、9月29日(金)が十五夜です。曇がなければ夜空を見上げてみてください。

