



献立表



日 曜	未満児 追加食	献立	3色分類			おやつ	離乳食	昼食の エネルギー (kcal)
			あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)			
1 金	ごはん 鮭フレーク	冷やし中華 しょうまい りんごゼリー	さけ 焼き豚 ハム たまご こん ぶ わかめ しょうまい せうたん すきおみくろく みぞ	こめ 生中華めん さとう あぶら じゃがいも	きゅうり トマト しなちく なつみ かん りんごジュース 玉葱	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	422
2 土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	どさんこ汁 ソーセージフライ バナナ	チーズ 豚肩ロース みぞ ぎょう ろ ソーセージ たまご ぎょうろ	こめ ヤクルト じゃがいも ごま油 バター 薄力粉 パンこ あぶら	もやし 玉葱 にんじん コーン キャベツ しょうが ねぎ バナナ	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	415
3 日								
4 月	ごはん 煮豆 ジョア	唐揚げ八宝菜 ミートボール バインヨーグルト	煮豆 とりにく ミートボール ヨー グルト ぎょうろ みぞ	こめ にゅうさんきんいんりょう 薄 力粉 片栗粉 ごま油 さとう じゃがいも	はくさい にんじん だけのこ水煮 玉葱 ピーマン きくらげ 乾椎茸 しょうが バインアツル	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	350
5 火	ごはん 一口チーズ	三色丼 フナドック みぞ汁(キャベツ) 和梨	チーズ 豚ひき肉 たまご あぶら あげ 白みそ すきおみくろく みぞ	こめ さとう バター あぶら さ つまいも はちみつ ごま じゃが いも	乾椎茸 さやいんげん にんじん キャベツ しめじ なし 玉葱	ミルク 大学芋	白粥 野菜煮	461
6 水	ごはん おかかふりかけ	たらこスパゲティー ミートコロケ コーンのスープ バナナ	おかかふりかけ 鶏挽肉 たらこ みぞ	こめ スパゲティー あぶら じゃが いも	にんじん 玉葱 しめじ ほうれん そう 長ねぎ コーン バナナ りん ごジュース	りんごジュース 菓子	白粥 野菜煮	298
7 木	ごはん ミックス納豆	肉うどん えびの天ぷら オレンジ	挽きわり納豆 チーズ ぶたにく あぶら あげ 板かまぼこ わかめ うずらたまご のぼしえび すきおみくろく とうふ	こめ うどん 棒ふ さとう 天ぷ ら粉 あぶら	パセリ 長ねぎ オレンジ	ミロミルク 菓子	白粥 豆腐煮	382
8 金	ごはん フナドック ヤクルト	豆腐ハンバーグ わかめときのこのサラダ ニラたまごスープ バイン	とうふ たまご 豚ひき肉 わかめ ハム すきおみくろく	こめ ヤクルト あぶら パンこ ド レッシング さとう	ミニトマト 玉葱 にんじん レタス フロコリー しめじ いら えのき だけ バインアツル	ミルク 菓子	白粥 豆腐煮	340
9 土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	肉だんごスープ煮 チキンナゲット べつたら漬け オレンジ	チーズ 鶏挽肉 とうふ チキンナ ゲット ぎょうろ	こめ ヤクルト 片栗粉 はるさめ パンこ あぶら	しょうが しいたけ にんじん しめ じ はくさい 長ねぎ べつたら漬 け オレンジ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	436
10 日								
11 月	ごはん さんま蒲焼 ジョア	さつま汁 ウインナー バナナ	さんま みぞ やきとうふ さつま あげ とりにく ポークウインナー ぎょうろ	こめ にゅうさんきんいんりょう さ つまいも あぶら こんにゃく さ とう	にんじん だいこん 乾椎茸 バナ ナ 大根	牛乳 菓子	白粥 さつま芋マッシュ	345
12 火	●バス遠足●					スポン お菓子	白粥 野菜煮	-
13 水	ごはん フナドック	ぶたチーズフライ ツナサラダ 野菜スープ オレンジ	豚肉 チーズ たまご まぐろ み ぞ	こめ パンこ 薄力粉 あぶら ご ま マヨネーズ さとう カルピス じゃがいも	ミニトマト フロコリー きゅうり レタス にんじん キャベツ 玉葱 オレンジ	カルピス	白粥 野菜煮	265
14 木	ごはん のり玉ふりかけ ●避難訓練●	焼きうどん 春巻き すりみ汁 キウイ	ぶたにく かつお節 わかめ すり み(かに風味) みぞ とうふ すき おみくろく	こめ うどん さとう あぶら	玉葱 にんじん もやし 長ねぎ しめじ ほうれんそう キウイ	ミロミルク 菓子	白粥 豆腐煮	340
15 金	ごはん ゆで卵 ●誕生会●	カツカレー 福神漬 アイス	うずらたまご 豚肉 豚ひき肉 た まご すきおみくろく	こめ じゃがいも 薄力粉 パンこ あぶら アイス さとう	玉葱 にんじん ふくしんづけ	ミルク 菓子	白粥 マッシュ和え	535
16 土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	親子丼 フナドック パプリカ漬け バナナ	チーズ 板かまぼこ たまご 鶏挽 肉 ぎょうろ みぞ	こめ ヤクルト こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	玉葱 にんじん ピーマン 乾椎茸 ばりこ漬け バナナ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	306
17 日								
18 月	敬老の日							
19 火	ごはん じゃこピーマン ジョア	酢豚 ちくわチーズ焼き オレンジ	しらす干し 豚ロース 竹輪 チー ズ すきおみくろく たまご かつお 節 あおのり えび みぞ	こめ ごま油 さとう にゅうさん きんいんりょう あぶら 片栗粉 お好み焼き粉 じゃがいも	ピーマン だけのこ水煮 玉葱 に んじん 乾椎茸 しいたけ きゅうり オレンジ キャベツ	ミルク お好み焼き	白粥 野菜煮	468
20 水	ごはん のり佃煮	白身魚のピカタ ピーマン炒め 中華風スープ 和梨	のり佃煮 たら たまご ベーコン 豚ひき肉 わかめ みぞ	こめ 薄力粉 あぶら ピーマン ごま油 さとう じゃがいも	パセリ 玉葱 にんじん ピーマン 長ねぎ はくさい えのきだけ な し りんごジュース	りんごジュース 菓子	白粥 魚のマッシュ和え	320
21 木	ごはん フナドック ヤクルト	納豆はんぺん ごま和え みぞ汁(厚揚げ) バイン	はんぺん 挽きわり納豆 たまご かまぼこ なまあげ わかめ みぞ すきおみくろく とうふ	こめ ヤクルト 薄力粉 パンこ あぶら さとう	ミニトマト パセリ きゅうり ほう れんそう キャベツ だいこん バ インアツル	ミロミルク 菓子	白粥 豆腐煮	323
22 金	ごはん すきやきふりかけ ●運動会総練習●	みぞラーメン ぎょうざ バナナ	すきやきふりかけ 豚ひき肉 板か まぼこ わかめ うずらたまご 赤 みそ こんぶ ぎょうざ みぞ	こめ 生中華めん 棒ふ さとう パピコ じゃがいも	ほうれんそう キャベツ もやし 長ねぎ バナナ 玉葱	パピコ 菓子	白粥 野菜煮	502
23 土	秋分の日							
24 日								
25 月	ごはん たらこふりかけ ジョア	けんちん汁 いかリングフライ バナナ	たらこふりかけ とりにく とうふ 白みそ いかリングフライ ぎょう ろ	こめ にゅうさんきんいんりょう こ んにゃく さといも ごま油 さと う あぶら	大根 にんじん 長ねぎ バナナ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	375
26 火	ごはん フナドック	コーンフレイクチキン スパゲティサラダ 白菜スープ オレンジ	とりにく チーズ ハム ベーコン すきおみくろく みぞ	こめ マヨネーズ コーンフレイク パンこ スパゲティー さとう じゃ がいも	ミニトマト きゅうり にんじん コーン はくさい しめじ オレンジ 玉葱	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	340
27 水	ごはん 納豆	さばの立田揚げ 三色切干 みぞ汁(なめこ) キウイ	挽きわり納豆 さば ひじき あぶ らあげ 竹輪 とうふ 白みそ	こめ 片栗粉 さとう あぶら こ んにゃく カルピス	しょうが だいこん にんじん ピー マン 乾椎茸 なめこ キウイ	カルピス 菓子	白粥 豆腐煮	416
28 木	ごはん 鮭フレーク ●運動会総練習●	五目うどん かぼちゃ甘煮 バナナ	さけ 豚肉 板かまぼこ みぞ	こめ うどん ごま油 さとう パ ピコ じゃがいも	にんじん はくさい もやし ピー マン 長ねぎ かぼちゃ バナナ 玉葱	パピコ 菓子	白粥 野菜煮	406
29 金	ごはん フナドック	スタミナポーク キャベツサラダ もやしのスープ ぶどう	豚肉 ハム わかめ ベーコン す きおみくろく とうふ みぞ	こめ 薄力粉 あぶら さとう マ ヨネーズ しらすたまご 片栗粉 じゃがいも	ミニトマト キャベツ にんじん きゅうり もやし えのきだけ ぶど う 玉葱	ミルク みだらし団子	白粥 野菜煮	438
30 土	●運動会●					フルーツジュース	バナナ 幼児りんごジュース	-

給食MEMO

■の日はスプーンを持たせてください。

□の日はめん類です。

ご飯の量は加減をお願いします。

9月1日は「防災の日」です

1923年のこの日に関東大
震災が起こったことから、
1960年に「防災の日」として
制定されました。災害に備え、
この機会にどのくらい
食料のストックがあるか、電気・ガス・水道が止
まったら食事をどう準備するかなど、確認してお
きましょう



秋の彼岸におはぎを

9月20日から26日は秋の彼岸です。この時期
には、あずきを使っておはぎを作ります。収穫
したあずきはやわらかいので、粒あんとし
て使います。春の
彼岸の頃には、あ
ずきが固くなってしま
うため、こしあんでほ
たもちを作ります。

