

日 ／ 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
			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	調味料		
01 — 木 —	麦ごはん 鯖の味噌煮 しらすと野菜のおひたし ふかし芋	すまし汁	米、さつまいも、小麦粉、押麦、小麦はいが、黒砂糖、オートミール、三温糖、なたね油	牛乳、さば、豆乳、豆みそ、しらす干し	ごまつな、にんじん、もやし、ねぎ、えのきだけ、もずく、干し豆腐、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩、ヤマキだし系	野菜ジュース 牛乳 キャロットブレッド	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 229 mg
02 — 金 —	ごはん チキンカレー 春雨サラダ パイン缶		米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、ピザ用チーズ、ハム、ごま	パイン缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、もやし	カレールウ、食酢(米酢)、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、カレー粉、食塩	くだもの 牛乳 ほうれん草とチーズのスコーン	エネルギー 529 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 18.4 g カルシウム 211 mg
03 — 土 —	麦ごはん 鶏肉の照り焼き ミニトマト 南瓜煮	けんちん汁	米、小麦粉、押麦、さといも、三温糖、油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、ごま、まな粉	かぼちゃ、ミニトマト、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだし系	くだもの 牛乳 ごまときなこのクラッカー	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.7 g カルシウム 190 mg
05 — 月 —	麦ごはん 豚肉の胡麻焼き 粉ふき芋 卵の花煮	きのこ汁	じゃがいも、米、マッシュマロ、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(ロース)、おから、豆みそ、無塩バター、ごま、油揚げ(油抜き)	ねぎ、だいこん、えのきだけ、にんじん、ごぼう、しめじ、なめこ、干しいたけ、いんげん	本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	せんべい 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 20.2 g カルシウム 194 mg
06 — 火 —	ゆかり御飯 ししゃもの甘辛焼き ほうれん草の海苔酢あえ ミニトマト	すまし汁 みかん缶	米、小麦粉、三温糖	牛乳、ししゃも、調製豆乳(Ca)、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、ごま	ほうれんそう、みかん缶、ミニトマト、はくさい、えのきだけ、干し豆腐、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、酒、みりん、食塩	ヨーグルト 牛乳 むしぱん	エネルギー 470 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.5 g カルシウム 370 mg
07 — 水 —	パンズ 鶏肉のBBQ焼き 炒めキャベツ かぼちゃのグラッセ	中華スープ 乾燥ブルーネ	強力粉、米、三温糖、ショートニング、砂糖、メープルシロップ、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、プルーン(乾)、はくさい、ねぎ、しいたけ、にら、塩こんぶ、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、ワイン(白)、食塩、ウスターソース、ドライイースト	くだもの 牛乳 ツナの炊き込みごはん	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.5 g カルシウム 178 mg
08 — 木 —	ごはん ポークカレー ツナサラダ グレーゼリー		米、コーンフロスト、じゃがいも、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、カルシウム&鉄ウエハース	ぶどう濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、もやし、アガー、干し豆腐	カレールウ、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	チーズ 牛乳 コーンフレーク Ca&鉄ウエハース	エネルギー 516 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.0 g カルシウム 388 mg
09 — 金 —	すきやき丼 さつま芋の味噌煮 けんちん汁		米、さつまいも、食パン、しらたき、グラニュー糖、三温糖、なたね油、焼酎	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、すりごま、無塩バター、米みそ	はくさい、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、ヤマキだし系	くだもの 牛乳 セサミトースト	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.4 g カルシウム 219 mg
10 — 土 —	麦ごはん 鶏肉のカレームニエル キャロットラペ ミニトマト	さつまいものスープ	米、さつまいも、押麦、片栗粉、米粉、なたね油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ごしあん(生)、ツナ油漬缶、ベーコン	にんじん、ミニトマト、きゅうり、はくさい、干し豆腐	酢、ワイン(白)、食塩、無添加コンソメ、カレー粉	くだもの 牛乳 小豆のソフトクッキー	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.4 g カルシウム 188 mg
12 — 月 —	麻婆丼 ほうれん草ともやしのナムル キャベツスープ		米、水あめ、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、きな粉、豚ひき肉、ベーコン、米みそ、ごま	ほうれんそう、にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、しいたけ、クリンピース(冷凍)、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、みりん、無添加コンソメ	味付小魚カップリング 牛乳 きなこ棒	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.2 g カルシウム 237 mg
13 — 火 —	和風パスタ 南瓜のマヨネーズ焼き チキンスープ		スパゲティ、小麦粉、三温糖、なたね油、マヨドレ、ショートニング(複製)、メープルシロップ、ごま油、片栗粉	牛乳、調製豆乳(Ca)、鶏もも肉、おから、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、えのきだけ、にんじん、コーン缶、干し豆腐	しょうゆ、みりん、食塩、無添加コンソメ、ヤマキだし系、パセリ粉	くだもの 牛乳 おからケーキ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 19.6 g カルシウム 198 mg
14 — 水 —	黒糖ロール 鶏肉のマーマレード焼き ミニトマト ひじきサラダ	かぶのスープ 乳酸菌飲料	黒糖ロール、米、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、さけ(塩)、ベーコン、しらす干し(半乾燥)、ごま	ビルクル、かぶ、ミニトマト、キャベツ、人参、小松菜、コーン缶、胡瓜、えのき、マーマレード、セロリ、ひじき	しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、無添加コンソメ	チーズ 牛乳 さけ菜飯	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.2 g カルシウム 234 mg
15 — 木 —	麦ごはん ほっけの開き 五目豆 小松菜の胡麻和え	みそ汁 バナナ	米、三温糖、押麦、小麦粉、粉糖、なたね油	牛乳、ほっけ(開き干し)、調製豆乳(Ca)、木綿豆腐、凍り豆腐、大豆(ゆで)、米みそ、すりごま	バナナ、ごまつな、もやし、れんこん、にんじん、ごぼう、コーン缶、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだし系	くだもの 牛乳 凍り豆腐のショコラケーキ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 398 mg
16 — 金 —	麦ごはん ささみのパン粉焼き 茹でokra 切干大根の煮物	すまし汁	米、食パン、押麦、マヨドレ、パン粉、三温糖、なたね油、焼酎	牛乳、鶏ささみ、つぶしあん(砂糖添加)、無塩バター、油揚げ(油抜き)	okra、しめじ、えのき、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、パセリ粉	ショア 牛乳 小倉トースト	エネルギー 477 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 12.6 g カルシウム 195 mg
17 — 土 —	焼きそば ジャーマンポテト コーンスープ チーズ		焼きそばめん、じゃがいも、マッシュマロ、なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、無塩バター、ベーコン	たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、もやし、ピーマン、しいたけ、にんじん、万能ねぎ	中濃ソース、食塩、パセリ粉	くだもの 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16.9 g カルシウム 248 mg

・都合により献立変更になる場合があります。(掲示板をご覧ください。)
 ・今月、乳児クラスの朝おやつ果物は
 <バナナ・オレンジ・梨・グレープフルーツ・りんご・メロン>を使用予定です。



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
20 火	ごはん キーマカレー きのこサラダ 乳酸菌飲料	米、小麦粉、なたね油、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	ビルクル、キャベツ、玉葱、人参、バナナ、胡瓜、干葡萄、フロッコリ、コーン缶、舞茸、ピーマン、えのき、椎茸、大根、生姜	カレー粉、食酢(米酢)、中濃ソース、フチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉	せんべい 牛乳 バナナクッキー	エネルギー 503 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 212 mg
21 水	バターロール 鶏肉のクラッカー焼き 粉ふき芋 もやしのサラダ	じゃがいも、ロールパン、米、オリーブ油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ゆであずき缶、ハム、ごま	ちゅうい、しめじ、きゅうり、えのき、にんじん、ねぎ、コーン缶、わかめ(乾)	食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 はたもち	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.7 g カルシウム 183 mg
22 木	麦ごはん 凍り豆腐のひき肉蒸し 南瓜煮 きゃべつの和風和え	米、上新粉、小麦粉、押麦、砂糖、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、調製豆乳(Ca)、ツナ油漬缶、凍り豆腐、米みそ、油揚げ(油抜き)、ごま	キャベツ、かぼちゃ、いちごジャム、きゅうり、ねぎ、なす、コーン缶、たまねぎ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、食塩、ヤマキだし系の素	ヨーグルト 牛乳 いちごの米粉蒸しケーキ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.4 g カルシウム 246 mg
24 土	麦ごはん 鶏肉の照り焼き ミニトマト 蓮根煮	米、小麦粉、押麦、さといも、三温糖、油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、ごま、きな粉	れんこん、ミニトマト、にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ、ごぼう、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだし系の素	くだもの 牛乳 ごまときなこのクラッカー	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.7 g カルシウム 193 mg
26 月	麦ごはん 焼魚 さつま芋のマーマレード煮 しらすと野菜のおひたし	米、さつまいも、白玉粉、押麦、なたね油	牛乳、さけ、粉チーズ、しらす干し	ごまつな、ちゅうい、フルーツ(乾)、コーン缶、ねぎ、にんじん、えのき、マーマレード、(ゆで)、切干大根	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、ヤマキだし系の素	豆乳ラスク 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 474 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 11.4 g カルシウム 315 mg
27 火	けんちんうどん 南瓜煮 ヨーグルト	茹でうどん(塩分なし)、ロールパン、じゃがいも、三温糖、焼豆	牛乳、牧場の朝いちご、生クリーム、鶏もも肉、油揚げ、粉いわし	南瓜、大根、バナナ、人参、玉葱、牛蒡、みかん缶、大根、しめじ、椎茸、生わかび(ゆで)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩	くだもの 牛乳 フルーツサンド	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 311 mg
28 水	豚丼 ひじきとササミのサラダ 鮭の粕汁 バナナ	米、しらたき、さといも、マヨドレ、三温糖、なたね油、ごま油	豚肉(もも)、鶏ささみ、さけ(塩)、カルシウム&鉄ウエハース、米みそ、油揚げ(油抜き)、ごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、えのき、ねぎ、ごぼう、ひじき、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、酒かす(清酒)、食塩	チーズ 番茶 アイスクリーム Ca&鉄ウエハース	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 20.0 g カルシウム 291 mg
29 木	ごはん きのこカレー マカロニサラダ 梨	米、マカロニ、マヨドレ、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、ハム	梨、玉葱、人参、胡瓜、ブルーベリージャム、エリンギ、いちごジャム、ミックスベジタブル(冷凍)、舞茸	カレー粉、食酢(米酢)、中濃ソース、ワイン(赤)、ケチャップ、カレー粉、食塩	ヨーグルト 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 16.7 g カルシウム 167 mg
30 金	食パン ポークビーンズ 温野菜サラダ ジョア	食パン、米、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、いんげんまめ(乾)、油揚げ	たまねぎ、ホールドマト缶詰、キャベツ、大根、人参、ブロッコリー、舞茸、しめじ、牛蒡、椎茸	食酢(米酢)、ホワイトルウ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、フチャップ、中濃ソース、無添加コンソメ、食塩、ヤマキだし系の素	くだもの 牛乳 きのこごはん	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 10.1 g カルシウム 366 mg

ひかり組ですりごま体験をしました



☆☆☆備えて安心備蓄食☆☆☆

栄養士 齋藤恵利

もうすぐやってくる9月1日は「防災の日」です。毎年この時期になると、防災コーナーを設置するお店が多くなってきますが、ご家庭にはどのくらいの食材を備蓄されているでしょうか？農林水産省発行の「災害時に備えた食品ストックガイド」では最低3日～1週間分×人数分の家庭備蓄が望ましいと紹介されています。想像するだけでもかなりの量で、購入や保管場所に頭を悩まされてしまいますよね。そんな時におすすめが「ローリングストック」。簡単に言うと日常から使用する食材の<補充→備蓄→消費>を繰り返して、もしもの時に備えるということです。常に一定数の食品を確保し、尚且つ食品ロスも削減してSDGs活動にもつなげることができます。また、幼い子どもにとって、食べ慣れないものは、精神的に不安定になる非常時では更に受け付けづらくなると言われています。日頃から食べ慣れた食品を備蓄することで、子ども達の精神安定の役割も期待ができますね。いいことづくめの「ローリングストック」を取り入れて、もしもの時に備えてみてはいかがでしょうか(^^)

