

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 (土)	ナポリタン 南瓜のマヨネーズ焼き わかめの中華スープ	小麦粉、オリーブ油、マヨドレ、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、ウインナー、ハム、豆乳	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、マッシュルーム、コーン缶、にんじん、わかめ(乾)	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉	くだもの 牛乳 ハムと玉葱のスコーン	エネルギー 465 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 18.0 g カルシウム 170 mg
03 (月)	麦ごはん 豚肉の胡麻焼き キャベツの甘酢和え 蓮根煮	米、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、きな粉、みそ、油揚げ(油抜き)、ごま	れんこん、はくさい、きゃんづ、きゅうり、にんじん、コーン缶、なす、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 豆腐ドーナツ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.3 g カルシウム 231 mg
04 (火)	ごはん チキンカレー もやしのサラダ 野菜ジュース	さつまいも、米、じゃがいも、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、コンデンスミルク、ハム、ごま	野菜ジュース(苺野菜)、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	サンワールド、カレールウ、本みりん、食酢(米酢)、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	チーズ 牛乳 スイートポテト	エネルギー 499 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 15.8 g カルシウム 214 mg
05 (水)	麻婆丼 さつま芋の甘煮 コーンスープ	米、食パン、さつまいも、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、つぶしあん(砂糖添加)、無塩バター、みそ	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、ねぎ、しいたけ、万能ねぎ、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩	ショア 牛乳 小倉トースト	エネルギー 522 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 190 mg
06 (木)	麦ごはん 煮魚 小松菜の胡麻和え 卵の花煮	米、小麦粉、三温糖、押麦、ミルクチップ、なたね油	牛乳、さわか、調製豆乳(Ca)、おから、すりごま、油揚げ(油抜き)	こまつな、ねぎ、もやし、えのきたけ、もずく、コーン缶、干しひょうろ、にんじん、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 蒸しパン	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 12.6 g カルシウム 283 mg
07 (金)	パンズ ポイルウインナー 炒めキャベツ かぼちゃのサラダ	強力粉、米、マヨドレ、なたね油、ショートニング、砂糖	牛乳、ウインナー、さけ(塩)、ハム	かぼちゃ、キャベツ、胡瓜、小松菜、人参、コーン缶、にら、もやし、ねぎ、しいたけ	ケチャップ、酢、食塩、しょうゆ、ドライイースト、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 さけ菜飯	エネルギー 490 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 18.7 g カルシウム 183 mg
08 (土)	焼きそば さつま芋のマーマレード煮 オニオンスープ 乾燥ブルー	焼きそばめん、さつまいも、乳卵なし源氏パイ、なたね油	ウインナー	キャベツ、たまねぎ、ブルー(乾)、もやし、ピーマン、椎茸、えのき、人参、マッシュルーム、マーマレード	中濃ソース、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	野菜ジュース ショア 源氏パイ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 7.9 g カルシウム 236 mg
11 (火)	さつま芋ごはん ささみのパン粉焼き ミニトマト 切干大根の煮物	米、小麦粉、しらたき、さつまいも、小麦はいが、黒砂糖、パン粉、オートミール、なたね油、三温糖	牛乳、鶏ささみ、豆乳、油揚げ(油抜き)	ミニトマト、にんじん、ねぎ、なめこ、ごぼう、切り干しだいこん、干しぶどう、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、酒、パセリ粉	せんべい 牛乳 キャロットブレッド	エネルギー 452 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 12.1 g カルシウム 284 mg
12 (水)	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 蒸し南瓜 ブロッコリーのおかか和え	米、さといも、三温糖、押麦、小麦粉、なたね油、粉糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳(Ca)、凍り豆腐、豆みそ、かつお節	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、しめじ、しいたけ、なめこ	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、ヤマキだしの素、食塩	くだもの 牛乳 凍り豆腐のショコラケーキ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.7 g カルシウム 273 mg
13 (木)	けんちんうどん 青梗菜とキノコのソテー ショア	茹でうどん(塩分なし)、さつまいも、さといも、三温糖、なたね油、片栗粉	ショアCa&VD、牛乳、豚肉(もも)、ハム、黒ごま	にんじん、はくさい、チンゲンサイ、だいこん、えのきたけ、まいたけ、ねぎ、しめじ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食酢(米酢)、食塩	くだもの 牛乳 大学芋	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 10.9 g カルシウム 854 mg
14 (金)	雌株納豆ごはん 凍り豆腐の煮物 ちゃんこ汁 ミルクチップ	米、小麦粉、三温糖、ミルクチップ、なたね油	牛乳、納豆、木綿豆腐、凍り豆腐、鶏もも肉、しらす干し、かつお節	にんじん、バナナ、めか、大根、白菜、干し椎茸、にら、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、ねぎ	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、ヤマキだしの素、食塩	ヨーグルト 牛乳 バナナクッキー	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.1 g カルシウム 263 mg
15 (土)	麦ごはん ほっけの開き ミニトマト 南瓜煮	米、小麦粉、さといも、押麦、三温糖、油、なたね油	牛乳、ほっけ(開き干し)、ごま、きな粉、油揚げ(油抜き)	かぼちゃ、だいこん、ミニトマト、にんじん、ねぎ、ごぼう	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 ごまときなこのクラッカー	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.8 g カルシウム 260 mg
17 (月)	ごはん キーマカレー きのこサラダ りんご	米、小麦粉、砂糖、なたね油、油	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、ピザ用チーズ、ベーコン	林檍、きゃべつ、玉ねぎ、人参、法蓮草、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、舞茸、ピーマン、えのき、大根、生姜	サンワールド、カレールウ、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉	クッキー 牛乳 ほうれん草とチーズのスコーン	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 18.3 g カルシウム 212 mg
18 (火)	麦ごはん 味噌豚 里芋煮 隠元とナスの胡麻和え	米、さといも、押麦、片栗粉、米粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、すりごま、豆みそ、干しえび	なす、にんじん、切り干しだいこん、はくさい、コーン缶、いんげん、万能ねぎ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 大根餅	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.6 g カルシウム 247 mg
19 (水)	ドッグロール 鮭のタンドリー風 粉ふき芋 コールスローサラダ	ロイヤルロール、じゃがいも、米、パン粉、油	牛乳、さけ、ヨーグルト(無糖)、鶏ささみ、ごま、ハム	キャベツ、もずく、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コーン缶、しそ、うめ干し、にんにく	昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、カレー粉	ショア 牛乳 ササミの混ぜごはん	エネルギー 471 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 208 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>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 木	麦ごはん 味噌汁 味噌マヨつくね 五目豆 人参ともやしのナムル	米、白玉粉、押麦、三温糖、なたね油、片栗粉、パン粉、マヨドレ、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、大豆(ゆで)、粉チーズ、米みそ、ごま、粉いわし	人参、玉葱、もやし、蓮根、なめこ、ごぼう、コーン缶、キャベツ、えのき、ねぎ、万能ねぎ、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、本みりん	くだもの 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 321 mg
21 金	なすの肉みそスパゲッティ ひじきサラダ ガーリックスープ	スパゲッティ、水あめ、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、豚ひき肉、きな粉、赤みそ、ベーコン、ごま	玉葱、那須、無、キャベツ、きゅうり、えのき、にんじん、セロリ、コーン缶、ひじき、大根、生姜	しょうゆ、食酢(米酢)、酒、無添加コンソメ、食塩	味付小魚カップリング 牛乳 きなこ棒	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.6 g カルシウム 218 mg
22 土	パンズ 豚肉のアップルソース ミニトマト バイクドポテト	じゃがいも、強力粉、ショートニング、砂糖、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、ベーコン	りんご、ミニトマト、たまねぎ、ブルーベリー、ジャム、いちごジャム、にんじん、えのき、しいたけ、あおのり	本みりん、しょうゆ、食塩、ドライイースト、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.6 g カルシウム 156 mg
24 月	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ風 納豆和え ひじき煮	米、しゅうまいの皮、押麦、はちみつ、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、米みそ、納豆、油揚げ(油抜き)	パン缶、小松菜、キャベツ、牛蒡、人参、しめじ、えのき、りんご、ひじき、しょうが、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、ヤマキだし素	ビスケット 牛乳 パインの包み焼き	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.2 g カルシウム 228 mg
25 火	トースト クリームシチュー コーンサラダ 乾燥ブルーベリー	食パン、米、じゃがいも、さといも、なたね油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ブルーベリー(乾)、だいこん、コーン缶、クリームコーン缶、しめじ、グリーンピース	サンワールド ホワイトソース、食塩	くだもの 牛乳 里芋ごはん	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.5 g カルシウム 213 mg
26 水	豚丼 蒸しかぼちゃそぼろあんかけ さつま汁 バナナ	米、コーンフロスト、しらたき、さつまいも、なたね油、油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、鶏むね肉、豆みそ、油揚げ	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、えのき、だいこん、ねぎ、ごぼう、もやし、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん、本みりん	ジョア 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.4 g カルシウム 178 mg
27 木	麦ごはん ヘルシー鱈フライ 切り昆布の炒め煮 ミニトマト	米、小麦粉、押麦、パン粉、三温糖、なたね油、ショートニング(製菓)、メープルシロップ	牛乳、たら、調製豆乳(Ca)、おから、油揚げ、ごま	ミニトマト、ごぼう、にんじん、ねぎ、えのき、刻みこんぶ、干しいたけ、わかめ(乾)、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 おからケーキ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.6 g カルシウム 253 mg
28 金	ひじき納豆ごはん 肉野菜炒め 鮭の粕汁 ピルクル	米、片栗粉、さといも、米粉、なたね油、ごま油	牛乳、こしあん(生)、納豆、豚肉(もも)、さけ(塩)、米みそ、しらす干し、油揚げ(油抜き)、かつお節	ピルクル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、もやし、ねぎ、ごぼう、ひじき	しょうゆ、酒かす(清酒)、オイスターソース、食塩	ヨーグルト 牛乳 小豆のソフトクッキー	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.0 g カルシウム 255 mg
29 土	麦ごはん 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう 野菜のおひたし	米、食パン、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ、ごま	牛蒡、小松菜、人参、たまねぎ、かぼちゃ、いちごジャム、コーン缶、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだし素	くだもの 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 222 mg
31 月	ごはん ポークカレー 春雨サラダ ヨーグルト	米、じゃがいも、米粉、メープルシロップ、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、牧場の朝、豚肉(もも)、調製豆乳(Ca)、ハム、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、もやし	サンワールド カレールウ、食酢(米酢)、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	豆乳ラスク 牛乳 かぼちゃマフィン	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.9 g カルシウム 273 mg

今月は...ぎんがさん☆



☆☆☆美味しく安全なお弁当☆☆☆ 栄養士 齋藤恵利

徐々に暑さも和らいで、秋が近づいてきましたね。行事の増えてくるこの時期に、幼児さんでは秋の遠足も待っています。遠足の中での楽しみのひとつが、大好きなご家族が作ってくれるお弁当(*^▽^*)そんなお弁当作りの際に役立つひと工夫をご紹介しますね。

<おにぎり弁当> ・菌が好む温度帯を過ぎて、ごはんが冷めてから包むことで安全を確保しましょう。

- ・直に手で握ることを避けることで、皮膚に存在する菌や、傷などに存在する菌、また、自身以外からついた菌がおにぎりに付着することを避けましょう。
- ・保冷バッグや保冷剤を活用して、できるだけ低温に保ちましょう。

まだ夏の名残りがあがるこの時期に、愛情と一緒に <安全> も詰め込んでみてはいかがでしょうか♪

