

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 — 金 —	麦ごはん 味噌マヨつくね 南瓜煮 モロヘイヤと野菜のお浸し	すまし汁	米、押麦、グラニュー糖、片栗粉、パン粉、三温糖、マヨドレ	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、しらす干し、みそ、ごま、粉いわし	かぼちゃ、モロヘイヤ、もやし、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ヤマキだしの素	ショア 牛乳 スティックパイ	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.5 g カルシウム 228 mg
02 — 土 —	焼きそば ピーマンのツナ和え コーンスープ		焼きそばめん、米、ねりごま、砂糖、なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、ツナ油漬缶	ピーマン、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、もやし、しいたけ、ごぼう、万能ねぎ	中濃ソース、本みりん、酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 鶏ごぼうごはん	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 197 mg
04 — 月 —	麦ごはん いわしの煮つけ(非常食) ふかし芋 小松菜のお浸し	みそ汁	米、さつまいも、小麦粉、押麦、三温糖、コーンフレーク、なたね油	牛乳、いわし、無塩バター、卵、みそ、油揚げ	ごまつな、もやし、だいこん、コーン缶、ごぼう、干しぶどう、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素	ビスケット 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 229 mg
05 — 火 —	ビビンバ風丼 いんげんとうと鶏ささ身のごま和え 冬瓜のスープ 野菜ジュース		米、小麦粉、三温糖、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、卵、無塩バター、ベーコン、すりごま、みそ	野菜ジュース、とうがん、人参、もやし、パイン缶、ほうれんそう、ねぎ、いんげん、玉葱、えのきたけ、干椎茸	しょうゆ、酢、食塩	くだもの 牛乳 パイナップルケーキ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.6 g カルシウム 205 mg
06 — 水 —	パンズ 豚肉のアップルソース 南瓜のマヨネーズ焼き 蓮根サラダ	かぶのスープ	強力粉、米、さといも、マヨドレ、ショートニング、砂糖、三温糖	牛乳、豚肉、大豆(ゆで)、ベーコン、ごま	南瓜、かぶ、りんご、人参、キャベツ、れんこん、ごぼう、しめじ、もやし、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、本みりん、食酢、しょうゆ、酒、食塩、ドライイースト、無添加コンソメ、パセリ粉	乳酸菌飲料 牛乳 里芋ごはん	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.4 g カルシウム 179 mg
07 — 木 —	ごはん チキンカレー きのこサラダ ショア		米、じゃがいも、上新粉、なたね油	ショア、牛乳、鶏もも肉、卵、ベーコン、干しえび、ごま	キャベツ、玉葱、人参、きゅうり、フロッコリー、コーン缶、まいたけ、えのきたけ、椎茸、葉葱	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、ヤマキだしの素、カレー粉	くだもの 牛乳 米粉焼き	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.8 g カルシウム 830 mg
08 — 金 —	わかめ御飯 鶏肉の葱味噌焼き 卵の花煮 おくらのおかか和え	すまし汁	米、三温糖、なたね油、ごま油	鶏もも肉、おから、絹ごし豆腐、カルシウム&鉄ウェハース、みそ、油揚げ、かつお節、粉いわし	きゅうり、ねぎ、オクラ、とうがん、にんじん、しめじ、干しいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、ヤマキだしの素、食塩	くだもの 番茶 アイスクリーム Ca&鉄ウェハース	エネルギー 481 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 20.4 g カルシウム 289 mg
09 — 土 —	麻婆茄子丼 だいこんとツナのお和え物 わかめの中華スープ		米、小麦粉、オリーブ油、マヨドレ、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ハム、調製豆乳(Ca)、みそ	大根、なす、ねぎ、胡瓜、コーン缶、玉葱、しめじ、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン、わかめ(乾)、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 ハムと玉葱のスコーン	エネルギー 473 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 20.2 g カルシウム 173 mg
11 — 月 —	バターロール 鱈フライ バイクドポテト キャロットラペ	もずくスープ	じゃがいも、ロールパン、米、パン粉、なたね油、片栗粉、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、たら、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、ごま	人参、もずく、胡瓜、えのきたけ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しぶどう、グリーンピース、干椎茸、あおのり	中濃ソース、酢、しょうゆ、オイスターソース、食塩	せんべい 牛乳 中華おこわ風ごはん	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.3 g カルシウム 196 mg
12 — 火 —	麦ごはん 豆腐入り松風焼き 煮豆 ほうれん草の海苔酢あえ	すまし汁	米、食パン、押麦、片栗粉、マヨドレ、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、いんげんまめ(乾)、みそ、ごま	ほうれんそう、コーン缶、玉葱、人参、ねぎ、えのきたけ、いんげん、たけのこ(ゆで)、切干大根、焼きのり	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ショア 牛乳 コーンマヨネーストースト	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.0 g カルシウム 206 mg
13 — 水 —	カレーうどん 切干大根の胡麻ドレッシング和え ヨーグルト		茹でうどん(塩分なし)、小麦粉、三温糖、ねりごま、片栗粉	牛乳、牧場の朝いちご、豚肉(もも)、おから、無塩バター、調製豆乳(Ca)	たまねぎ、もやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、コーン缶、干しぶどう、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、みりん、酢、しょうゆ(うすくち)、カレー粉	くだもの 牛乳 おからクッキー	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.2 g カルシウム 286 mg
14 — 木 —	麦ごはん 鶏肉の塩麴焼き ひじき煮 茹でokra	みそ汁	米、小麦粉、押麦、三温糖、さつまいも、マヨドレ、なたね油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳(Ca)、大豆(ゆで)、みそ、きな粉、油揚げ、ごま	オクラ、キャベツ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、しめじ、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、塩こうじ、しょうゆ、本みりん	乳酸菌飲料 牛乳 きなこ蒸しパン	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.9 g カルシウム 235 mg
15 — 金 —	じゃこ入り納豆ごはん もやしチャンプル 豚汁 チーズ		米、乾パン、さといも、はちみつ、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、納豆、木綿豆腐、豚肉(もも)、ウインナー、しらす干し、みそ、かつお節	バナナ、にんじん、もやし、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、ピーマン、焼きのり、レモン果汁	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 番茶 バナナヨーグルト 乾パン	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.6 g カルシウム 297 mg
16 — 土 —	パンズ ポークシチュー コーンサラダ 野菜ジュース		強力粉、米、じゃがいも、なたね油、ショートニング、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささみ、ごま	野菜ジュース、たまねぎ、キャベツ、フロッコリー、人参、だいこん、コーン缶、しそ、うめ干し	だし汁、サンワールド、ブラウルウ、食酢、中濃ソース、ケチャップ、食塩、しょうゆ、ドライイースト	くだもの 牛乳 ササミの混ぜごはん	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.8 g カルシウム 196 mg
19 — 火 —	ごはん キーマカレー ツナサラダ 梨		米、焼きそばめん、なたね油、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	梨、玉葱、胡瓜、人参、フロッコリー、大根、キャベツ、ピーマン、もやし、コーン缶、椎茸、干しぶどう、にんにく、しょうが	中濃ソース、サンワールド、カレールウ、食酢(米酢)、ケチャップ、食塩、カレー粉	クラッカー 牛乳 そばめし	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.8 g カルシウム 177 mg

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				調味料	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				
20	麦ごはん みそ汁 鶏肉のクラッカー焼き 牛蒡煮 キャベツの甘酢和え	米、じゃがいも、押麦、オリブ油、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、こしあん(生)、みそ、油揚げ	キャベツ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、しめじ	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 おはぎ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.4 g カルシウム 205 mg	
21	麦ごはん すまし汁 魚の味噌煮 蒸し南瓜 ほうれん草のきのこ和え	米、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、さわら、絹ごし豆腐、豆乳、みそ、くるみ、かつお節	かぼちゃ、ほうれんそう、コーン缶、はくさい、えのきたけ、にんじん、干しぶどう、しめじ、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、食塩、ヤマキだし液	くだもの 牛乳 キャロットブレッド	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 192 mg	
22	トースト ポトフ マカロニサラダ ミルクチップ	食パン、米、じゃがいも、マカロニ、ミルクチップ、マヨドレ、なたね油、ごま油	牛乳、ウインナー、ハム、しらす干し(半乾燥)、ごま	玉葱、キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、人参、かぶ、たかな(たかな漬)、ミックスベジタブル、セロリー	食酢(米酢)、無添加コンソメ、食塩	ジョア 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.2 g カルシウム 186 mg	
25	雌株納豆ごはん 凍り豆腐の中華炒め のっぺい汁 乳酸菌飲料	米、マッシュマロ、さといも、ごま油、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、無塩バター、しらす干し、油揚げ、凍り豆腐、かつお節	ビルクム、大根、人参、チンゲンサイ、玉葱、めかぶわかめ、ねぎ、ごぼう、しめじ、コーン缶、にんにく	しょうゆ(うすくち)、酒、しょうゆ、食塩、ヤマキだし液の素	クッキー 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.8 g カルシウム 248 mg	
26	ミートソースパスタ ひじきサラダ ガーリックスープ 乾燥ブルーベリー	スパゲティ、小麦粉、じゃがいも、三温糖、なたね油、マヨドレ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、みそ、ベーコン、しらす干し(半乾燥)、ごま	玉葱、ホールトマト缶詰、キャベツ、人参、胡瓜、ピーマン、えのきたけ、セロリー、コーン缶、ひじき、にんにく、ブルーベリー	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食酢(米酢)、無添加コンソメ、食塩	野菜ジュース 牛乳 みそばん	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.2 g カルシウム 279 mg	
27	豚丼 パンパンジー風サラダ バナナ ぶりの粕汁	米、食パン、しらたき、さといも、ねりごま、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、ぶり、みそ	バナナ、玉葱、きゅうり、人参、大根、もやし、ねぎ、ブルーベリージャム、ごぼう、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、酒かす(清酒)、酢、本みりん、みりん、酒、食塩	くだもの 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 508 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 12.9 g カルシウム 190 mg	
28	麦ごはん みそ汁 鮭の塩焼き きんぴら 小松菜の胡麻和え	米、コーンフロスト、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、みそ、油揚げ、すりごま	こまつな、もやし、玉葱、ごぼう、れんこん、かぼちゃ、人参、コーン缶、しめじ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ヤマキだし液の素	ジョア 牛乳 コーンフレーク チーズ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.3 g カルシウム 303 mg	
29	黒糖ロール オニオンスープ タンドリーチキン 青のりポテト コールスローサラダ	じゃがいも、黒糖ロール、米、油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ハム	キャベツ、玉葱、胡瓜、えのきたけ、人参、コーン缶、マッシュルーム、グリーンピース、ごぼう、ねぎ、しょうが、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、無添加コンソメ、カレー粉、ヤマキだし液の素	くだもの 牛乳 豚ひき肉の炊き込みごはん	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.7 g カルシウム 164 mg	
30	麦ごはん すまし汁 味噌豚 里芋煮 もやしのサラダ	米、さといも、押麦、片栗粉、米粉、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、こしあん(生)、ハム、みそ、ごま	もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、はくさい、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 小豆のソフトクッキー	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.2 g カルシウム 198 mg	



今月は、
幼児さんが
行った
とうもろこしの
皮むきの
様子です♪



～秋の味わい「おはぎ」について～ 栄養士 瀬木谷 智子

9月23日の祝日は、秋分の日ですね。この祝日を挟んだ三日間は「お彼岸」とも呼ばれ、親戚の集まりやお墓参り、仏壇の掃除など、先祖に寄り添う文化があります。また、この期間に「おはぎ」をスーパーなどで見かける機会が多いのではないのでしょうか？一般的な作り方としては、もち米とうるち米を混ぜて炊いたものを少しつぶして丸め、その周りを小豆で作ったあんこで包む和菓子です。秋に咲く花「萩」が料理名の由来になっていて、地方では小豆ではなく、枝豆を使用した「ずんだあん」や、ごまをまぶす等、様々なおはぎがあるようです。この和菓子は、春分の日時期になると「ぼたもち」と呼ばれます。春に咲く花「ぼたん」が由来になっていて、まったく同じ和菓子でも、季節によって名前が変わるのは、四季のある日本ならではの風情を感じますね。保育園でも、9月のおやつにうるち米で作った「おはぎ」を提供します。行事食を通し、古き良き日本を子どもたちが感じられる時間になると良いですね(*^^*)

- ・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・グレープフルーツ・りんご・梨＞を使用予定です。
- ・ごはんにふりかけを添えて提供することがあります。