

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 — 月 — 月	ツナのトマトソーススパゲティ じゃがいもと ブロッコリーのサラダ ショア	スパゲティ、フランスパン、じゃがいも、グラニュー糖、なたね油	ショア、牛乳、ツナ水素缶、無塩バター、ベーコン	玉葱、人参、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、にんにく	ケチャップ、酢、ソース、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	せんべい 牛乳 しょうゆラスク	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.2 g カルシウム 374 mg
02 — 月 — 月	ごはん キーマカレー 春雨サラダ 梨	米、マッシュマロ、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、ハム	なし、玉葱、人参、きゅうり、もやし、ピーマン、えのきだけ、干しぶどう、にんにく、しょうが	サンワールド カレールウ、酢、しょうゆ、ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	ヨーグルト 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 475 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 15.3 g カルシウム 158 mg
03 — 月 — 月	トースト ポトフ マカロニサラダ チーズ	食パン、米、じゃがいも、マカロニ、マヨドレ、三温糖、なたね油、油	牛乳、豚肉(もも)、ハム、みそ	玉葱、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、人参、かぶ、ミックスベジタブル、セロリー	本みりん、酢、無添加コンソメ、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 五平餅	エネルギー 512 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.0 g カルシウム 242 mg
04 — 月 — 月	麦ごはん 焼きししゃも 切干大根の煮物 おくらのおかか和え	米、上新粉、押麦、三温糖、コーンスターチ、なたね油	牛乳、ししゃも、無塩バター、みそ、くるみ、凍り豆腐、かつお節	きゅうり、玉葱、オクラ、切干大根、人参、干しぶどう、わかめ(乾)、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 米粉クッキー	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 320 mg
05 — 月 — 月	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 味噌きんぴら 茹できゅうり	米、小麦粉、押麦、三温糖、マヨドレ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、きな粉、みそ	きゅうり、ごぼう、れんこん、ねぎ、えのきだけ、しめじ、人参	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩	野菜ジュース 牛乳 きなこ蒸しパン	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.4 g カルシウム 197 mg
06 — 月 — 月	ピビンバ風丼 南瓜煮 コーンスープ	米、小麦粉、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、みそ	かぼちゃ、玉葱、グリーンコーン缶、もやし、ほうれんそう、人参、いちごジャム、万能ねぎ、干椎茸	しょうゆ、酢、食塩	くだもの 牛乳 いちごのケーキ	エネルギー 457 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.4 g カルシウム 182 mg
08 — 月 — 月	めかぶ納豆ごはん 凍り豆腐の中華炒め 三平汁 乾燥ブルーネ	米、さつまいも、小麦粉、じゃがいも、上新粉、三温糖、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、納豆、こしあん(生)、さげ、しらす干し、凍り豆腐、かつお節	玉葱、チンゲンサイ、ブルーネ(乾)、大根、人参、めかぶ、ねぎ、しめじ、コーン缶、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ビスケット 牛乳 いきなり団子	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 10.4 g カルシウム 230 mg
09 — 月 — 月	麦ごはん 鶏肉のオーロラ焼き 麩のなす炒り さつま芋の煮物	米、さつまいも、小麦粉、さといも、押麦、三温糖、しらたき、油麩、マヨドレ、なたね油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、おから、生揚げ、無塩バター	なす、玉葱、なめこ、ごぼう、ねぎ、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、食塩	ショア 牛乳 おからクッキー	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.8 g カルシウム 198 mg
10 — 月 — 月	黒糖ロール ボークビーンズ ポテトサラダ グレープフルーツ	黒糖ロール、米、じゃがいも(蒸し)、マヨドレ、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささみ、いんげんまめ(乾)、ベーコン	グレープフルーツ、玉葱、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ミックスベジタブル、人参、うめ干し、しそ	昆布だし汁、酢、酒、無添加コンソメ、ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩	チーズ 牛乳 ササミの混ぜごはん	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.3 g カルシウム 171 mg
11 — 月 — 月	麦ごはん あじフライ 蒸し南瓜 ねばねば和え	じゃがいも、米、パン粉、押麦、小麦粉、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、あじ、みそ、ピザ用チーズ、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、大根、ねぎ、オクラ、モロヘイヤ、人参、コーン缶、もやし、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ソース、しょうゆ、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 チーズいももち	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.2 g カルシウム 229 mg
12 — 月 — 月	麻婆丼 切干大根の中華風サラダ 冬瓜のスープ 乳酸菌飲料	米、三温糖、ごま油、なたね油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し(半乾燥)、ベーコン、みそ	ピルクル、とうがん、ねぎ、人参、きゅうり、もやし、いちごジャム、コーン缶、えのき、切干大根、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、みりん	くだもの 牛乳 一口ジャムパイ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 19.2 g カルシウム 232 mg
13 — 月 — 月	焼きそば じゃが芋とツナの煮物 わかめの中華スープ	焼きそばめん、じゃがいも、小麦粉、三温糖、ショートニング、なたね油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	人参、キャベツ、もやし、しめじ、えのき、ピーマン、しいたけ、干しぶどう、ねぎ、いんげん、わかめ(乾)	ソース、酒、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 スコーン	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 194 mg
16 — 月 — 月	麦ごはん 鯖の味噌煮 ふかし芋 小松菜のお浸し	米、さつまいも、押麦、三温糖、焼酎	さわら、カルシウム&鉄ウエハース、みそ	こまつな、もやし、えのきだけ、コーン缶、ねぎ、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、ヤマキだしの素	せんべい 麦茶 アイスクリーム Ca&鉄ウエハース	エネルギー 463 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 265 mg
17 — 月 — 月	ハンズ 蓮根入りハンバーグ 粉ふき芋 ほうれん草とコーンのソテー	じゃがいも、強力粉、米、片栗粉、パン粉、ショートニング、砂糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、ベーコン	玉葱、ほうれん草、れんこん、コーン缶、えのきだけ、マッシュルーム、人参、しいたけ、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、本みりん、ソース、ワイン(第)、酒、しょうゆ、食塩、無添加コンソメ、ドライイースト、ヤマキだしの素	ヨーグルト 牛乳 かしわ飯	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.3 g カルシウム 177 mg
18 — 月 — 月	ごはん ボークカレー ツナとコーンのサラダ チーズ	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、こしあん(生)、ツナ油漬缶	玉葱、キャベツ、人参、大根、コーン缶、きゅうり、ブロッコリー	サンワールド カレールウ、酢、ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	くだもの 牛乳 黒糖まんじゅう	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.8 g カルシウム 275 mg

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			
19	麦ごはん 鶏肉の塩麹焼き 五目豆 きゅうりの華風サラダ	みそ汁 	米、小麦粉、押麦、三温糖、しらたき、コーンフレーク、砂糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、大豆(ゆで)、みそ、ハム	もやし、れんこん、人参、きゅうり、キャベツ、ごぼう、コーン缶、干しぶどう、えのきたけ、干椎茸、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、塩こうじ、しょうゆ、酢、本みりん	くだもの 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.2 g カルシウム 174 mg
20	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ		米、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、クリームチーズ、ハム	バナナ、玉葱、キャベツ、きゅうり、人参、コーン缶、しめじ、人参、ブルーベリージャム、いちごジャム、マッシュルーム	ごどもブラウルー、クチャップ、酢、ソース、食塩	チーズ 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.0 g カルシウム 173 mg
22	麦ごはん 鮭の塩焼き さつま芋の味噌煮 キャベツの甘酢和え	すまし汁	米、さつまいも、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油、ショートニング、メープルシロップ	牛乳、さけ、おから、みそ	キャベツ、きゅうり、はくさい、もずく、コーン缶、ねぎ、人参、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩	クッキー 牛乳 おからケーキ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.1 g カルシウム 201 mg
24	カレーうどん 大根とツナの和え物 ヨーグルト		茹でうどん(塩分なし)、米、三温糖、マヨドレ、なたね油、片栗粉	牛乳、牧場の朝、こしあん、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	玉葱、大根、きゅうり、コーン缶、人参	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、みりん、酢、カレー粉、食塩	くだもの 牛乳 おはぎ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.8 g カルシウム 286 mg
25	五目納豆ごはん 肉野菜炒め ぶりの粕汁 ミルクチップ		米、さといも、ミルクチップ、グラニュー糖、ごま油、なたね油、片栗粉	牛乳、納豆、豚肉(もも)、ぶり、みそ、しらす干し、かつお節	キャベツ、人参、玉葱、大根、もやし、ねぎ、こまつな、ごぼう、えのきたけ、ピーマン	酒かす(清酒)、しょうゆ、ソース、食塩	乾燥プルーン 牛乳 ハートパイ 	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.1 g カルシウム 214 mg
26	ドッグロール 鶏肉のBBQ焼き バイクドポテト キャベツとベーコンのスープ	キャラットラベ	ロイヤルロール、じゃがいも、コーンフロスト、なたね油、メープルシロップ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン	人参、玉葱、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、干しぶどう、にんにく、あおのり	酢、しょうゆ、クチャップ、ワイン(白)、無添加コソムレ、ソース、食塩	くだもの 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.7 g カルシウム 152 mg
27	麦ごはん 味噌豚 里芋煮 キャベツのおかか和え	すまし汁	米、さといも、小麦粉、押麦、三温糖、油、ごま油、焼酎	牛乳、豚肉、ごま、きな粉、みそ、かつお節	キャベツ、人参、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、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 ごまときなこのクラッカー	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.7 g カルシウム 198 mg
29	ゆかり御飯 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 小松菜のお浸し	みそ汁	さつまいも、米、三温糖、ごま油、砂糖	牛乳、ぶり、木綿豆腐、無塩バター、みそ、コンデンスミルク	こまつな、ごぼう、もやし、人参、コーン缶、ねぎ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、ヤマキだしの素	クラッカー 牛乳 スウィートポテト	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.7 g カルシウム 210 mg
30	豚丼 炒り豆腐 ちゃんこ汁 バナナ		米、しらたき、片栗粉、油、三温糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏もも肉、鶏ひき肉、油揚げ	バナナ、玉葱、ごぼう、人参、えのきたけ、大根、はくさい、ねぎ、万能ねぎ、にら、しょうが、干椎茸、にんにく	本みりん、しょうゆ、食塩、ヤマキだしの素	ヨーグルト 牛乳 ごぼうスティック	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.3 g カルシウム 202 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。)
- 調理工程の都合により、アレルギーを含まない食材を追加使用する場合があります。
- ごはんにふりかけを添えて提供することがあります。
- 今月、乳児クラスの朝おやつ果物は<バナナ・梨・グレープフルーツ>を使用予定です。
- 乳児クラスに提供している朝おやつの果物は当日のインスタグラムに掲載しますのでご覧ください。



～今年度初めて使用する食材～
・梨 ・鯔
・フランスパン

☆☆☆9月1日は〇〇の日☆☆☆ 栄養士 大瀬戸恵利

〇〇に入る言葉はご存じでしょうか？正解は<防災>です。9月1日に発災した関東大震災をきっかけに、ひとりひとりに防災対策の大切さを理解してもらうために制定されました。そんな防災対策として重要なもののひとつが食事です。食事の備蓄は最低でも3日、可能であれば1週間分の備えが理想的であるといわれています。とはいってもそれだけの備蓄を買うにはお金もかかるし、置いておく場所の確保に期限や管理も...子育てもしながら大変が増えるばかり...。そこでおすすめなのが<ローリングストック>です。普段から食べている食品を多めに購入しておいて、使ったら買い足すという方法で、期限を過ぎてロスになるリスクも減らすことができます。また、災害時という精神的に不安定になりやすい時に食べ慣れたものを食べられるというメリットもあります。特に幼い子どもの場合は、精神的に不安定な時に、災害だからと言って食べ慣れていないものを食べる事が難しい場合もあるため、普段から食べ慣れているごはんやおやつを準備しておくことで、身体健康面だけでなく精神安定の役割も期待できます。大きな自然災害に見舞われることの多くなっている今、何も無いのが一番ですが、万が一の時のためにも、今一度ご家庭の備えを確認できると安心ですね(^^)!

