

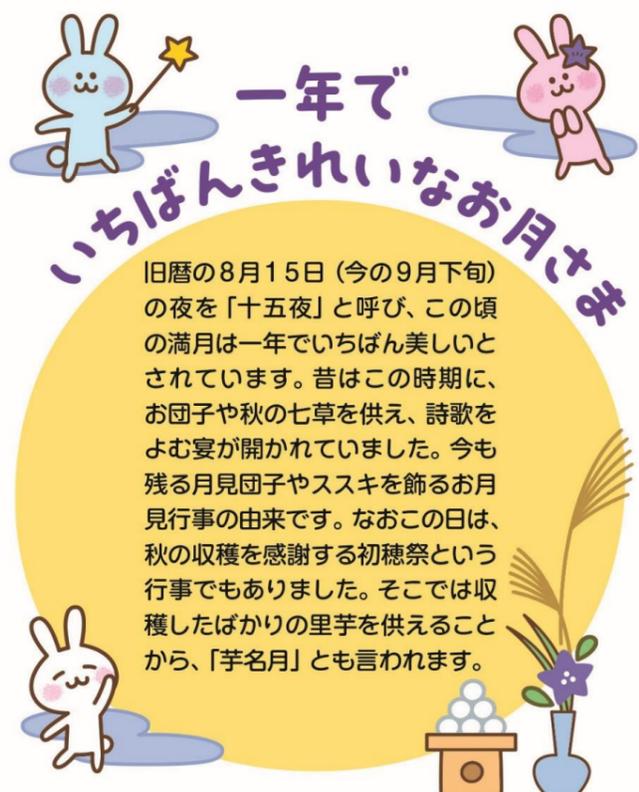
9月献立予定表



今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	481kcal	19.8	14.7	1.3
以上児	592kcal	22.3	17.3	1.5

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal 未満児 以上児
							9時	15時	
2	月	鶏肉のトマト煮 ポパイサラダ 味噌汁 バナナ ゆかりご飯	牛乳 鶏肉 豆腐 煮干し 味噌 乳酸菌飲料	マカロニ ごま 米 押麦	なす 玉葱 人参 トマト ほうれん草 ひじき コーン キャベツ バナナ レモン果汁	トマト煮 野菜煮	牛乳	カルピスラッシー お菓子	未495 以643
3	火	＊誕生会 シメジご飯  鮭のカリッと焼き バンサンスー けんちん汁 ケーキ	ヨーグルト 油揚げ 鮭 豆腐 牛乳	米 もち米 しらたき 油 マヨネーズ コーンフレーク 春雨 ごま油 こんにゃく ケーキ	しめじ 人参 椎茸 筍 いんげん トマト きゅうり 大根 ごぼう れんこん 葱 みかん缶	煮魚 春雨煮	ヨーグルト	牛乳 お菓子	569 701
4	水	麻婆豆腐 中華風和え物 スープ オレンジ ご飯	ヨーグルト 豆腐 卵 豚ひき肉 鶏ささ身 豆乳 スキム 牛乳 マーボー素	片栗粉 ごま油 きび砂糖 じゃが芋 米 押麦 ミックス粉 バター	人参 ピーマン 葱 椎茸 生姜 きゅうり もやし 小松菜 青梗菜 オレンジ バナナ	肉豆腐 もやし煮	ヨーグルト	豆乳 バナナケーキ	490 552
5	木	はんぺんのチーズフライ ブロッコリーと大豆サラダ すまし汁 キウイ ふりかけご飯	ヨーグルト はんぺん 卵 チーズ 大豆 スキム 煮干し	薄力粉 パン粉 油 マヨネーズ そうめん 米 押麦	ピーマン ブロッコリー 人参 葱 キウイ	煮魚 大豆煮	ヨーグルト	ミロ お菓子 小魚	429 550
6	金	厚揚げの肉巻き ほうれん草の磯和え 味噌汁 グレープフルーツ ふりかけご飯	牛乳 豚肉 生揚げ 豆腐 煮干し 味噌 ヨーグルト	ごま油 片栗粉 米 押麦	ほうれん草 人参 のり もやし 玉葱 バナナ グレープフルーツ みかん	豆腐煮 ポパイ煮	牛乳	フルーツヨーグルト c a ウェハース	492 565
7	土	豚肉の磯辺焼 五目和え 味噌汁 バナナ ご飯	ヨーグルト 豚肉 油揚げ 煮干し 味噌 牛乳 チーズ	じゃが芋 米 押麦	生姜 のり ほうれん草 人参 もやし ひじき えのき 玉葱 バナナ	豚煮 野菜煮	ヨーグルト	牛乳 お菓子 チーズ	556 628
9	月	鯖のカレーマヨ焼き 炒り豆腐 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 さば 豆腐 卵 鶏ひき肉 煮干し 味噌 カレー	マヨネーズ 油 麩 米 押麦	ピーマン 人参 ひじき 葱 キャベツ オレンジ	煮魚 豆腐煮	牛乳	ミルクココア お菓子	520 586
10	火	もやしハンバーグ ブロッコリーサラダ ひじき佃煮 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 豚ひき肉 豆腐 凍り豆腐 煮干し 味噌 スキム	片栗粉 マカロニ マヨネーズ 米 押麦 ハム チーズパン	玉葱 もやし 青ねぎ ブロッコリー 人参 若布 グレープフルーツ	肉団子 コンソメ煮	牛乳	ミロ ハムチーズパン	494 551
11	水	 ポテトグラタン ほうれん草の磯和え スープ キウイ コッペパン	牛乳 ベーコン 牛乳 スキム チーズ 乳酸菌飲料 コンソメ	じゃが芋 薄力粉 バター パン粉 コッペパン	人参 玉葱 パセリ ほうれん草 もやし のり 大根 椎茸 キウイ バナナ	ミルク煮 ポパイ煮	牛乳	カルピス バナナ せんべい	416 457
12	木	＊親子遠足・お弁当の日 (ちゅうりっぷ・すみれ・さくら組) 煮込みハンバーグ  青菜のナムル すまし汁 オレンジ ご飯	牛乳 豚ひき肉 豆腐 油揚げ ヨーグルト	パン粉 ごま きび砂糖 ごま油 米 押麦	玉葱 椎茸 トマト グリーンピース 小松菜 人参 ほうれん草 もやし オレンジ	トマト煮 野菜煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	以423
13	金	ドライカレー ブロッコリーサラダ スープ バナナ ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 大豆 魚肉ソーセージ ジョア 豆腐 コンソメ	マカロニ マヨネーズ じゃが芋 米 押麦 ミックス粉 きび砂糖	玉葱 人参 ピーマン グリーンピース コーン ブロッコリー 青梗菜 バナナ 南瓜	そばろ煮 コンソメ煮	ヨーグルト	ジョア 南瓜豆腐パン	547 631
14	土	豚チーズサンドシュウマイ 若布の酢の物 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 豚肉 チーズ 竹輪 凍り豆腐 煮干し 味噌	しゅうまいの皮 きび砂糖 じゃが芋 米 押麦	若布 もやし きゅうり 人参 葱 キウイ	豚煮 若布煮	牛乳	りんごゼリー せんべい	551 621

17	火	十五夜	高野豆腐の卵とじ もやしとさばの和え物 味噌汁 グレープフルーツ ゆかりご飯	牛乳 卵 鶏ひき肉 凍り豆腐 さば水煮缶 豆腐 煮干し 味噌 きな粉	きび砂糖 じゃが芋 米 押麦 白玉粉	人参 玉葱 椎茸 いんげん もやし きゅうり 若布 葱 グレープフルーツ	卵とじ もやし煮	牛乳	麦茶 きな粉だんご	417 543
18	水		たらのオイスター煮 ツナ和え 田舎汁 オレンジ ご飯	牛乳 たら 鶏肉 豆腐 まぐろ油漬缶 鶏もも 味噌 煮干し ヨーグルト	片栗粉 ごま油 米 押麦	玉葱 人参 南瓜 葱 ほうれん草 もやし ごぼう オレンジ	煮魚 野菜煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	482 561
19	木		ポークカレー スパゲティーサラダ 麦茶 バナナ ご飯	ヨーグルト 豚肉 ハム ジョア しらす チーズ カレー	じゃが芋 スパゲティー マヨネーズ 米 押麦 コッパン ごま	人参 玉葱 なす グリーンピース キャベツ コーン トマト バナナ 青のり	肉じゃが スープ煮	ヨーグルト	ジョア カルシウムラスク	544 619
20	金		鮭のコーン焼き なすの味噌炒め 味噌汁 梨 ご飯	牛乳 鮭 豚ひき肉 味噌 豆腐 煮干し ヨーグルト	マヨネーズ ごま油 さつま芋 米 押麦	コーン 玉葱 ピーマン なす 人参 もやし 葱 しめじ 梨 バナナ	煮魚 野菜煮	牛乳	飲むヨーグルト バナナ せんべい	480 583
21	土		鶏のミルク味噌焼 高野豆腐のもやし炒め すまし汁 キウイ ご飯	牛乳 鶏肉 味噌 スキム 凍り豆腐 油揚げ さくらえび 豆腐 ヨーグルト	ごま ごま油 米 押麦	人参 もやし いら えのき ほうれん草 キウイ	鶏煮 豆腐煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	489 649
24	火		五目納豆 きのこの中華炒め 味噌汁 バナナ ご飯	ヨーグルト 納豆 卵 ハム 凍り豆腐 煮干し 味噌 牛乳	ごま油 米 押麦	ほうれん草 人参 なす しめじ 舞茸 玉葱 葱 もやし ピーマン キャベツ ひじき バナナ	納豆煮 もやし煮	ヨーグルト	牛乳 お菓子	496 656
25	水		ししゃもフライ ポテトサラダ 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 ししゃも 煮干し 魚肉ソーセージ 煮干し 味噌 乳酸菌飲料	薄力粉 パン粉 油 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 麩 米 押麦 かぼちゃパン	ピーマン 人参 きゅうり コーン キャベツ オレンジ レモン果汁 南瓜	煮魚 ポテト煮	牛乳	カルピスラッシー かぼちゃパン	564 663
26	木		筑前煮 おかか和え 味噌汁 キウイ ふりかけご飯	牛乳 鶏肉 竹輪 かつお節 生揚げ 煮干し 味噌 卵 ヨーグルト スキム	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 米 押麦 さつま芋 バター	れんこん 筍 人参 椎茸 グリンピース 小松菜 もやし 青梗菜 キウイ	煮しめ おかか煮	牛乳	飲むヨーグルト スイートポテト	510 614
27	金		鶏肉のカレーパン粉焼き 春雨の胡麻酢和え ホワイトシチュー グレープフルーツ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 竹輪 ベーコン 牛乳 するめ シチューの素	パン粉 油 春雨 ごま きび砂糖 ごま油 じゃが芋 米 押麦	パセリ 人参 きゅうり キャベツ 玉葱 コーン グリーンピース グレープフルーツ	鶏煮 春雨煮	ヨーグルト	牛乳 お菓子 するめ	445 551
28	土		チンジャオロース スパゲティーサラダ 野菜スープ オレンジ ご飯	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト コンソメ	片栗粉 スパゲティー きび砂糖 マヨネーズ 米 押麦	人参 ピーマン 筍 きゅうり 大根 葱 えのき オレンジ	そばろ煮 スープ煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	441 628
30	月		ちくわ・さつま芋の磯部揚 青菜のナムル 味噌汁 バナナ ふりかけご飯	牛乳 竹輪 凍り豆腐 煮干し 味噌 スキム	さつま芋 天ぷら粉 油 ごま きび砂糖 ごま油 米 押麦	青のり トマト 小松菜 人参 もやし 大根 ほうれん草 バナナ	煮魚 煮浸し	牛乳	ミロ お菓子 小魚	481 631



旧暦の8月15日(今の9月下旬)の夜を「十五夜」と呼び、この頃の満月は一年でいちばん美しいとされています。昔はこの時期に、お団子や秋の七草を供え、詩歌をよむ宴が開かれていました。今も残る月見団子やすすきを飾るお月見行事の由来です。なおこの日は、秋の収穫を感謝する初穂祭という行事でもありました。そこでは収穫したばかりの里芋を供えることから、「芋名月」とも言われます。

◎太字は、カミカミメニュー、
♥マークは新メニューです。



親子でお団子作りしてみたいか
がですか？
食べる際は、誤嚥に十分注意し、
小さく切るなどし、よく噛んで食
べるよう見守りながら食べるよう
にしましょう。
豆腐を入れて作ると、食べやす
くなります。