



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	489kcal	19.3	14.2	1.3
以上児	581kcal	21.3	15.8	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
							9時	15時	
1	火	鶏のミルク味噌焼 春雨の胡麻酢和え かぼちゃスープ グレープフルーツ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 味噌 スキム 竹輪 牛乳 ベーコン シチュールウ 乳酸菌飲料	ごま 春雨 ごま油 きび砂糖 薄力粉 米 押麦	人参 きゅうり 玉葱 キャベツ かぼちゃ グレープフルーツ	鶏煮 春雨煮	ヨーグルト	カルピス お菓子 小魚	未480 以560
2	水	ドライカレー ブロックーサラダ スープ バナナ ご飯	ヨーグルト 大豆 豚ひき肉 コンソメ 魚肉ソーセージ 牛乳 小豆 カレールウ	マカロニ マヨネーズ じゃが芋 米 押麦 ミックス粉 バター きび砂糖	玉葱 人参 ビーマン グリーンピース コーン ブロッコリー チンゲン菜 バナナ	そぼろ煮 コンソメ煮	ヨーグルト	牛乳 小豆スコーン	573 685
3	木	かつおフライ ひじきの炒り煮 沢煮わん グレープフルーツ ごま塩ご飯	牛乳 かつお 卵 さつま揚げ 凍り豆腐 スキム	薄力粉 パン粉 油 片栗粉 米 押麦 じゃが芋 バター きび砂糖	生姜 ビーマン ひじき 大根 人参 椎茸 小松菜 ごぼう 葱 しめじ グレープフルーツ	煮魚 ひじき煮	牛乳	麦茶 じゃがもち	466 535
4	金	筑前煮 ツナサラダ 味噌汁 梨 ぶりかけご飯	牛乳 鶏肉 竹輪 まぐろ油漬缶 生揚げ 煮干し 味噌 スキム	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	れんこん 筍 人参 椎茸 グリンピース きゅうり キャベツ チンゲン菜 梨	煮しめ 野菜煮	牛乳	ミロ お菓子	450 631
5	土	肉団子シウマイ もやしのおかか炒め すまし汁 バナナ ご飯	ヨーグルト かつお節 豆腐 油揚げ 牛乳	しゅうまいの皮 米 ごま油 片栗粉 押麦	にら もやし 人参 葱 バナナ	肉だんご おかか煮	ヨーグルト	牛乳 お菓子	532 634
7	月	高野豆腐の卵とじ スパゲッティーサラダ 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 ハム 豆腐 煮干し 味噌 ヨーグルト	きび砂糖 じゃが芋 スパゲッティー 米 マヨネーズ	人参 玉葱 椎茸 いんげん キャベツ きゅうり 若布 葱 グレープフルーツ	卵とじ コンソメ煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	470 640
8	火	鮭のチーズ焼き ほうれん草の磯和え 豚汁 オレンジ ごま塩ご飯	ヨーグルト 鮭 チーズ 豚肉 豆腐 牛乳 卵	こんにゃく 米 押麦 ロールパン マヨネーズ	ビーマン ほうれん草 人参 もやし のり 白菜 大根 ごぼう 葱 若布 オレンジ	煮魚 煮浸し	ヨーグルト	牛乳 ♥卵ドック	473 514
9	水	タンドリーチキン 筍の若布煮 味噌汁 キウイ ゆかりご飯	ヨーグルト 鶏肉 味噌 油揚げ 煮干し きな粉 スキム するめ	米 押麦 カレー粉	ビーマン 筍 人参 若布 いんげん 切干し大根 キウイ	鶏煮 野菜煮	ヨーグルト	きなこミルク お菓子 するめ	518 623
10	木	3歳以上児お弁当 豚皿 すき昆布サラダ 味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 豆腐 煮干し 味噌 ジョア	しらたき ごま さつま芋 米 押麦	玉葱 人参 葱 刻み昆布 もやし きゅうり しめじ バナナ	豚煮 昆布煮	牛乳	ジョア お菓子	未506
11	金	誕生会 しめじご飯 厚揚げの肉巻き パンサンスー 沢煮わん ケーキ	ヨーグルト 油揚げ 豚肉 生揚げ スキム かつお節	米 ちち米 春雨 しらたき ごま油 片栗粉 ケーキ	しめじ 人参 椎茸 筍 いんげん きゅうり 大根 ごぼう 葱 みかん	肉豆腐 春雨煮	ヨーグルト	ミロ お菓子	543 667
12	土	ハヤシライス マカロニサラダ 麦茶 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 ジョア ハヤシルウ	じゃが芋 薄力粉 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	玉葱 人参 トマト グリーンピース にんにく コーン きゅうり バナナ	トマト煮 マカロニ煮	牛乳	ジョア お菓子	502 582
14	月	豚チーズサド 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 味噌 ヨーグルト	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	飲むヨーグルト お菓子	559 656
15	火	鶏そぼろ納豆 ほうれん草の磯和え 味噌汁 梨 ご飯	牛乳 納豆 豆腐 鶏ひき肉 煮干し 味噌 ヨーグルト	ごま油 さつま芋 米 押麦	ほうれん草 人参 椎茸 もやし のり 葱 梨 バナナ みかん	納豆煮 煮浸し	牛乳	フルーツ ヨーグルト	405 572

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
							9時	15時	
16	水	やきそば ポテコーンサラダ すまし汁 グレープフルーツ コッパパン	ヨーグルト 豚肉 豆腐 油揚げ 乳酸菌飲料 牛乳	中華めん じゃが芋 油 マヨネーズ コッパパン	キャベツ もやし 人参 椎茸 ビーマン コーン グリーンピース ほうれん草 きゅうり グレープフルーツ	コンソメ煮 ポテト煮	ヨーグルト	カルピスラッシー お菓子	435 608
17	木	豚大根 ごま酢和え 味噌汁 キウイフルーツ ご飯	ヨーグルト 豚肉 味噌 凍り豆腐 煮干し きな粉 牛乳	ごま 米 押麦 きび砂糖	大根 人参 葱 ほうれん草 もやし 白菜 キウイ バナナ	そぼろ煮 野菜煮	ヨーグルト	きなこミルク バナナ ウエハース	499 592
18	金	はんぺんのチーズフライ たけのこのおおかか煮 田舎汁 オレンジ ゆかりご飯	牛乳 はんぺん 卵 チーズ さつま揚げ かつお節 鶏肉 豆腐 味噌 ヨーグルト	薄力粉 パン粉 油 米 黒砂糖 ごま	ビーマン 筍 人参 いんげん かぼちゃ ごぼう 葱 オレンジ	煮魚 おかか煮	牛乳	飲むヨーグルト がんづき	514 588
19	土	スパゲッティナポリタン キャベツスープ バナナ	ヨーグルト ベーコン チーズ 牛乳 チーズ コンソメ	薄力粉 じゃが芋 米 押麦	玉葱 人参 にんにく トマト ビーマン 椎茸 キャベツ バナナ	トマト煮 スープ	ヨーグルト	牛乳 お菓子 チーズ	452 510
24	木	麻婆豆腐 中華風和え物 スープ オレンジ ご飯	牛乳 豚ひき肉 豆腐 鶏ささ身 マーボー素 コンソメ	片栗粉 ごま油 きび砂糖 じゃが芋 米 押麦	人参 ビーマン 葱 椎茸 生姜 きゅうり もやし 小松菜 チンゲン菜 オレンジ	肉豆腐 もやし煮	牛乳	野菜ジュース お菓子	515 580
25	金	たらのピカタ 粉ふき芋 ひじき煮 味噌汁 キウイフルーツ ぶりかけご飯	牛乳 たら 卵 ハム まぐろ油漬缶 煮干し 味噌 豆腐	薄力粉 じゃが芋 米 押麦 だんご粉 きな粉	青のり 大根 玉葱 人参 小松菜 ひじき もやし キウイ	煮魚 大根煮	牛乳	麦茶 きな粉だんご	438 509
26	土	チーズハンバーグ マカロニサラダ スープ オレンジ ご飯	牛乳 チーズ ヨーグルト コンソメ	マカロニ マヨネーズ 米 押麦	人参 コーン きゅうり 大根 椎茸 オレンジ	肉だんご マカロニ煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	431 571
28	月	ポークカレー スパゲッティーサラダ 麦茶 バナナ ご飯	ヨーグルト 豚肉 ハム ジョア カレールウ	スパゲッティー 米 マヨネーズ 押麦	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	肉じゃが スープ煮	ヨーグルト	ジョア お菓子	505 570
29	火	鮭のコーン焼き 昆布と切干し大根のサラダ 味噌汁 梨 ご飯	牛乳 鮭 ハム 生揚げ 煮干し 味噌	マヨネーズ ごま 米 押麦 油 さつま芋 水あめ	コーン 玉葱 ビーマン 刻み昆布 人参 大根 きゅうり もやし 白菜 梨	煮魚 昆布煮	牛乳	麦茶 大学芋	449 610
30	水	五目納豆 大根のツナ炒め 味噌汁 バナナ ご飯	ヨーグルト 納豆 卵 ハム まぐろ油漬缶 煮干し 味噌 スキム	米 押麦 ハムチーズパン	ほうれん草 人参 葱 ひじき 大根 玉葱 キャベツ なす バナナ	納豆煮 大根煮	ヨーグルト	ミロ ハムチーズパン	529 568

9月25日は十五夜です。

お供えの意味を知ると、お月見が深くなります。



月見団子：満月に見立てた感謝の象徴。

十五夜にちなみ15個（略式は5個）をピラミッド型にする



ススキ：稲穂の代役で豊作祈願。鋭い切り口は魔除けとされ、

軒先に吊るす地域もある



里芋・さつまいも：中秋の名月の別名は「芋名月」。

秋の収穫への感謝の意味



栗・ぶどう：実りの象徴。ぶどうなどツルものは「月との縁がつながる」

とされる

◎太字は、
カミカミメニューです。
◎♥マークは、
新メニューです。

