



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
1 木	ごはん 豚肉の焼肉風 豆腐のすまし汁 さばのふりかけ	米(50g)／豚もも肉(35)、しょうが(0.2)、たまねぎ(30)、キャベツ(30)、にんじん(5)、ごま(0.3)、さとう(2)、濃口しょうゆ(1)、みそ(2)、なたねサラダ油(0.5)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、オクラ(5)、えのきたけ(5)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)／さば(レトルト)(10)、しょうが(0.2)、ごま(0.5)、さとう(0.5)、みりん(1)、濃口しょうゆ(0.3)、料理酒(0.5)	◎牛乳 ◎おこめすなっく 牛乳、アンパンマンのひとくちビスケット ミニえびまるせん(3~5歳) 元気野菜入りソフトせん(1~2歳)	562(497) 22.0(20.0) 19.4(17.7) 1.0(0.7)
2 金	ごはん カラスガレイの照焼き 冬瓜のそぼろ煮 なすのみそ汁	米(50g)／カラスガレイ(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)／とうがん(40)、豚ミンチ肉(10)、にんじん(5)、えだまめ(3)、でんぶ(0.5)、みりん(1.5)、淡口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.5)／なす(10)、うすあげ(3)、たまねぎ(15)、こまつな(7)、にんじん(5)、けずりぶし(2)、みそ(8)／食パン(0.5枚)、さなこ(4)、さとう(3)、無塩バター(5)	◎牛乳 ◎ミルクスティック 牛乳 さな粉トースト	554(530) 25.0(24.2) 16.9(17.3) 1.7(1.5)
3 土	焼きスパゲティ わかめのみそ汁	スパゲティ(50g)、焼豚(15)、キャベツ(30)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、あおねぎ(5)、なたねサラダ油(2)、トンカツソース(8)、ウスターソース(3)、食塩(0.1)、こしょう／木綿豆腐(20)、うすあげ(3)、じゃがいも(15)、にんじん(5)、干しわかめ(0.3)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 ミニ動物ビスケット ひとくちしょうゆせん	531(504) 20.9(18.3) 15.9(16.4) 2.2(1.7)
5 月	ごはん モロヘイヤのかき揚げ 豆腐のすまし汁 焼きのり	米(50g)／ツナ(10)、さつまいも(20)、たまねぎ(10)、コーン(10)、にんじん(5)、モロヘイヤ(3)、ごま(1)、たまご(5)、小麦粉(6)、でんぶ(4)、食塩(0.1)、なたね油(6)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、チンゲンサイ(6)、にんじん(5)、しめじ(5)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎かぼちゃボーロ アシドミルクプラス ミニ野菜スティック 元気あまからせん	502(492) 14.7(15.0) 11.0(12.0) 0.6(0.5)
6 火	ごはん 太刀魚のムニエル にんじんグラッセ ミネストローネスープ	米(50g)／たろう(40)、食塩(0.1)、こしょう、小麦粉(4)、無塩バター(2)／にんじん(25)、さんどまめ(3)、さとう(0.6)、無塩バター(1.2)、食塩(0.1)／シヨルターベーコン(10)、キャベツ(20)、たまねぎ(20)、トマト(10)、ズッキーニ(5)、にんじん(6)、にんにく(0.2)、トマト缶(20)、トマトソース缶(15)、とりがらスープ(4)、赤ワイン(0.5)、食塩(0.2)、オリブ油(0.3)、さとう(2)、淡口しょうゆ(0.5)／お酢(2)、さとう(3)、無塩バター(5)、無糖ヨーグルト(6)／りんご(30)、さとう(4)、レモン果汁(2)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 スコーン りんごジャム	644(573) 21.5(20.2) 24.2(22.9) 1.1(0.9)
7 水	ごはん 五目炒め わかめスープ	米(60g)／豚もも肉(15)、むきえび(20)、たまねぎ(20)、キャベツ(25)、にんじん(5)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(2)、食塩(0.3)、こしょう、濃口しょうゆ(1.5)、とりがらスープ(2)、でんぶ(1.5)／木綿豆腐(20)、干しわかめ(0.3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、えのきたけ(3)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(1)	◎牛乳 ◎ハイハイ 牛乳、スイートポリコーン 全粒粉クラッカー 冷凍みかん	532(451) 21.4(18.5) 13.2(12.4) 1.0(0.8)
8 木	ごはん 鮭の漬け焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	米(50g)／秋鮭(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)／ごぼう(15)、にんじん(5)、れんこん(6)、ちくわ(3)、ごま油(0.3)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)、ごま(1)／木綿豆腐(15)、うすあげ(3)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、えのきたけ(6)、こまつな(6)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎おこめすなっく 牛乳、おでかけマンナ 元気カリボテミニ 型抜きチーズ	541(526) 25.4(24.8) 17.8(18.7) 1.8(1.6)
9 金	さつまいもご飯 鶏肉のあかね焼き 切干大根の炒め煮 糸かまぼこのすまし汁	米(45g)、さつまいも(20)、食塩(0.2)、料理酒(1)／鶏もも肉(50)、食塩(0.1)、なたねサラダ油(0.5)、トマトチャップ(4)、ウスターソース(2)、さとう(1)／きりぼしだいこん(4)、にんじん(5)、うすあげ(3)、干ししいたけ(0.2)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)／糸かまぼこ(10)、たまねぎ(15)、にんじん(10)、チンゲンサイ(10)、しめじ(5)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／ながいも(50)、でんぶ(5)、なたね油(5)、食塩(0.3)、あおのり(0.1)	◎牛乳 ◎ミルクスティック 牛乳 フライド長芋 お月見ゼリー	580(547) 20.3(19.8) 20.3(20.9) 1.4(1.2)
10 土	味噌ラーメン じゃがいものそぼろ煮	干し中華めん(50g)、豚もも肉(30)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、にんじん(6)、あおねぎ(5)、とりがらスープ(2.5)、みそ(7)、濃口しょうゆ(0.7)、食塩(0.2)、こしょう、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)／豚ミンチ肉(15)、じゃがいも(35)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.5)、でんぶ(0.5)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 元気水族館の仲間たち ソフトせんべい塩味	507(483) 23.8(21.2) 16.8(17.6) 2.2(1.7)
12 月	ごはん ビーフカレー ビーフソテー	米(60g)／牛もも肉(20)、たまねぎ(40)、にんじん(15)、じゃがいも(40)、グリーンピース(3)、にんにく(0.3)、しょうが(0.5)、なたねサラダ油(2)、カレー粉(3)、コクと旨みのまろやかカレー(7)、トマトチャップ(3)、ウスターソース(1)、食塩(0.1)、こしょう／焼豚(6)、ビーフン(7)、ほうれんそう(12)、キャベツ(20)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう／ホットケーキミックス(2.5)、スキムミルク(3)、無塩バター(4)、黒砂糖(5)、無糖ヨーグルト(8)	◎牛乳 ◎かぼちゃボーロ 牛乳 黒糖ホットケーキ	659(590) 19.6(17.6) 18.9(17.2) 1.7(1.4)
13 火	ごはん 卵焼き ひじき豆 麩の味噌汁	米(50g)／たまご(40)、たまねぎ(10)、スキムミルク(2)、淡口しょうゆ(0.2)、食塩(0.1)、なたねサラダ油(1)／だいず(10)、芽ひじき(1.5)、にんじん(5)、ちくわ(3)、なたねサラダ油(0.2)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)／おつゆ麩(1.5)、うすあげ(3)、にんじん(6)、キャベツ(20)、たまねぎ(10)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／さつまいも(60)、でんぶ(5)、食塩(0.5)、さとう(1.5)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 さつま芋もち	516(452) 19.0(16.9) 14.0(13.1) 2.2(1.7)
14 水	ごはん あじの南蛮漬 豆腐のすまし汁 焼きのり	米(50g)／あじ(45)、しょうが(0.2)、濃口しょうゆ(1)、でんぶ(10)、なたね油(4)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、きゅうり(5)、さとう(1)、米酢(1.5)、濃口しょうゆ(2.5)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、こまつな(4)、しめじ(6)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、食塩(0.2)、淡口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎ハイハイ 牛乳 胚芽スティック 野菜スナック、梨	562(508) 20.2(19.6) 18.9(17.8) 0.9(0.8)
15 木	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 さばのふりかけ	米(50g)／豚もも肉(35)、たまねぎ(25)、にんじん(10)、チンゲンサイ(7)、ピーマン(5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(2)、なたねサラダ油(1)／木綿豆腐(20)、干しわかめ(0.2)、じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／さば(レトルト)(10)、しょうが(0.2)、ごま(0.5)、さとう(0.5)、みりん(1)、濃口しょうゆ(0.3)、料理酒(0.3)	◎牛乳 ◎おこめすなっく 牛乳、アンパンマンのひとくちビスケット ミニえびまるせん(3~5歳) 元気野菜入りソフトせん(1~2歳)	580(508) 22.5(20.0) 20.1(18.0) 1.8(1.3)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギーたんぱく質脂質・塩分 ()は1・2歳 ()は1・2歳
16金	ごはん ホキのパン粉焼き ほうれん草のソテー かぼちゃスープ	米(50g)／ホキ(40)、食塩(0.2)、こしょう、白ワイン(1)、パン粉(2)、なたねサラダ油(0.5)、無塩バター(4)／ほうれん草(15)、キャベツ(20)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.3)、食塩(0.1)、濃口しょうゆ(1)／ショルダーベーコン(8)、南瓜ペースト(30)、かぼちゃ(15)、たまねぎ(20)、無塩バター(2)、牛乳(30)、生クリーム(2)、とりがらスープ(3)、食塩(0.2)、こしょう／食パン(0.5枚)、りんご(30)、さとう(7)、無塩バター(5)	◎牛乳 ◎ミルクスティック 牛乳 りんごのトースト	640(598) 23.4(22.7) 21.8(21.1) 1.4(1.2)
17土	焼きスパゲティ わかめのみそ汁	スパゲティ(50g)、焼豚(15)、キャベツ(30)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、あおねぎ(5)、なたねサラダ油(2)、トンカツソース(8)、ウスターソース(3)、食塩(0.1)、こしょう／木綿豆腐(20)、うすあげ(3)、じゃがいも(15)、にんじん(5)、干しわかめ(0.3)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 ミニ動物ビスケット ひとくちしょうゆせん	531(504) 20.9(18.3) 15.9(16.4) 2.2(1.7)
20火	ごはん 五目炒め わかめスープ	米(60g)／豚もも肉(15)、むきえび(20)、たまねぎ(20)、キャベツ(25)、にんじん(5)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(2)、食塩(0.3)、こしょう、濃口しょうゆ(1.5)、とりがらスープ(2)、でんぶ(1.5)／木綿豆腐(20)、干しわかめ(0.3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、えのきたけ(3)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(1)／かつお-キッシュ(25)、乾燥おから(2)、豆乳(15)、さとう(3)、なたね油(4)、粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 おからドーナツ	576(473) 22.7(19.4) 16.4(14.9) 1.3(1.0)
21水	コッパパン 鶏肉のカレー煮 卵とトマトのスープ	ドッグパン(1個)／鶏もも皮なし(30)、たまねぎ(30)、じゃがいも(40)、にんじん(12)、さやいんげん(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3.5)、純カレー粉(0.1)／たまご(15)、たまねぎ(20)、トマト(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(7)、とりがらスープ(3)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／小麦粉(13)、きなこ(2)、くろごま(0.7)、さとう(6)、なたねサラダ油(6)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎ハイハイ牛乳 牛乳 ちんすこう 冷凍みかん	566(489) 23.0(19.8) 19.2(17.0) 1.6(1.2)
22木	わかめごはん ほっけの焼き魚 きんぴられんこん 豆腐のみそ汁	米(50g)、炊き込みわかめ(1.5)／ほっけ(50)、食塩(0.2)／れんこん(15)、ごぼう(6)、にんじん(5)、ちくわ(3)、ごま油(0.3)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)、ごま(1)／木綿豆腐(15)、うすあげ(3)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、こまつな(6)、えのきたけ(6)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎おこめのすなっく 牛乳、おでかけマンナ 元氣カリボテミニ 型抜きチーズ	535(521) 25.0(24.5) 18.2(19.1) 2.6(2.2)
24土	味噌ラーメン 南瓜のそぼろ煮	干し中華めん(50g)、豚もも肉(30)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、にんじん(6)、あおねぎ(5)、とりがらスープ(2.5)、みそ(7)、濃口しょうゆ(0.7)、食塩(0.2)、こしょう、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)／豚ミンチ肉(15)、南瓜(10)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.5)、でんぶ(0.5)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 元氣水族館の仲間たち ソフトせんべい塩味	513(489) 23.9(21.2) 16.9(17.6) 2.2(1.7)
26月	うずまきパン ハッシュドポーク じゃがベーコン	うずまきパン(1個)／豚もも肉(25)、たまねぎ(40)、にんじん(5)、マッシュルーム(10)、グリーンピース(3)、無塩バター(4)、ばいせん小麦粉(4)、生クリーム(1.5)、とりがらスープ(3)、トマト缶(20)、ウスターソース(3)、トマトソース缶(5)、トマトチップ(5)、さとう(1)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう／ショルダーベーコン(5)、じゃがいも(50)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎かぼちゃボーロ 牛乳、茹で栗(3~5歳) まあるいクラッカー おこめでつくったパフスナック クソース味	553(452) 27.7(22.9) 19.0(16.9) 1.2(1.0)
27火	ごはん 卵焼きの和風あんかけ 豆腐のみそ汁 焼きのり	米(50g)／たまご(45)、スキムミルク(3)、淡口しょうゆ(0.5)、食塩(0.1)、なたねサラダ油(1)、たまねぎ(15)、にんじん(7)、えだまめ(3)、干しいたけ(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、でんぶ(0.5)、けずりぶし(1)／木綿豆腐(20)、ながいも(10)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 ショア 元氣薄焼きせんべい ミニ野菜スティック	491(482) 21.2(21.0) 9.6(10.8) 2.0(1.6)
28水	ごはん あじのバターしょうゆ焼き なすとピーマンの炒め煮 じゃがいものみそ汁	米(50g)／とろあじ(40)、料理酒(0.2)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(1)、無塩バター(2)／ショルダーベーコン(7)、なす(20)、ピーマン(3)、赤ピーマン(3)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1)／うすあげ(3)、じゃがいも(25)、たまねぎ(10)、にんじん(6)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／さつまいも(45)、さとう(3)、無塩バター(2)、スキムミルク(3)、グラニュー糖(1)	◎牛乳 ◎ハイハイ牛乳 牛乳 スイートポテト みかんゼリー	551(513) 21.5(20.6) 16.2(15.9) 1.7(1.4)
29木	ごはん 揚げ南瓜のうま煮 豆腐のすまし汁	米(50g)／かぼちゃ(55)、なたね油(4)、牛もも肉(25)、あおねぎ(5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2.5)、料理酒(0.5)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、こまつな(5)、干しわかめ(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、食塩(0.2)、淡口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎おこめのすなっく 牛乳、えびスナック はとむぎおこし(3~5歳) がんばれ野菜家族(1~2歳)	527(469) 17.5(15.5) 18.7(18.0) 0.6(0.6)
30金	ごはん ホキのパン粉焼き ほうれん草のソテー 豆のクリームスープ	米(50g)／ホキ(40)、食塩(0.2)、こしょう、白ワイン(1)、パン粉(2)、なたねサラダ油(0.5)、無塩バター(4)／ほうれん草(15)、キャベツ(20)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.3)、食塩(0.1)、濃口しょうゆ(1)／ショルダーベーコン(8)、白いんげん豆ペースト(20)、たまねぎ(35)、じゃがいも(20)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう、とりがらスープ(4)、牛乳(20)、スキムミルク(3)、生クリーム(2)／小麦粉(25)、さとう(7)、バネツグ(0.5)、スキムミルク(3)、りんごジュース(10)、りんご(10)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎ミルクスティック 牛乳 りんご蒸しパン	627(567) 26.3(24.4) 17.9(17.7) 1.0(0.9)



十五夜



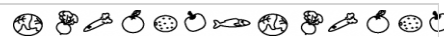
今年の十五夜は9月10日です。さて、『十五夜』とは何かご存知ですか？十五夜は、旧暦の8月15日の夜に、お月見団子や芋、ススキの穂などを供えて月をまつる風習です。『中秋の名月』とも呼び、満月の夜とされていますが、実際は暦のずれなどで、必ずしも満月とは限りません。

お月見団子をご家庭で食べる場合、球形で弾力・粘着力のある団子は、子どもが喉に詰まらせる危険性が高い食品です。

★遊び食べをさせない ★水分を摂りながらよく噛んで食べさせる
★一口量を少しずつ食べさせる ★大人の見守りを欠かさない

などに注意をして、安全にお月見を楽しみましょう。

今月の栄養価(9月)



栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	558	22.1	17.4	319	2.2	251	0.4	0.66	25	5.0	1.6
目標量	570	19~28	13~19	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	509	20.3	17.0	338	1.9	232	0.35	0.65	20	4.1	1.3
目標量	470	16~24	11~16	220	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下

※材料の都合により、献立を変更することがあります