



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 金	ごはん 鯖の南蛮漬 豆腐のすまし汁	米(50g)／さば(40),しょうが(0.2),濃口しょうゆ(1),でんぷん(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 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳,胚芽スティック おこめでつくったパフスナック クソース味 バナナ	592(527) 20.5(19.7) 20.9(19.9) 0.9(0.8)
2 土	焼きスパゲティ じゃがいものみそ汁	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),ｶﾀｰｽﾞ(3),食塩(0.1),こしょう／うすあげ(3),じゃがいも(25),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)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 たべっこベイビーおやさい ソフトせんべい塩味	512(479) 19.3(16.6) 15.5(15.9) 2.0(1.5)
4 月	ごはん 五目炒め わかめスープ	米(60g)／豚もも肉(15),むぎえび(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),とりからスープ(2),でんぷん(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),とりからスープ(3),食塩(0.1),こしょう,淡口しょうゆ(1)	◎牛乳 ◎ｽﾄｯｽﾞｽﾃｯｸ 牛乳,スイートポリコーン 全粒粉クラッカー 梨	508(438) 20.9(18.3) 13.2(13.7) 1.0(0.8)
5 火	ごはん ホッケの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 なすのみそ汁	米(50g)／ほっけ(40),食塩(0.2)／とうがん(40),豚ミンチ肉(10),にんじん(5),えだまめ(3),でんぷん(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)／小麦粉(25),ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟﾀｰ(0.5),さとう(7),ｽｷﾞﾑﾐﾙｸ(3),南瓜ペースト(10),南瓜(10),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 南瓜蒸しパン	560(505) 25.0(23.4) 15.2(15.2) 1.3(1.1)
6 水	ごはん お好みあげ 豆腐のすまし汁 焼きのり	米(50g)／さくらえび(20),キャベツ(30),あおねぎ(5),たまご(5),ごま(1),小麦粉(10),でんぷん(6),食塩(0.1),なたね油(5),トンカツソース(4)／木綿豆腐(20),にんじん(10),たまねぎ(10),チンゲンサイ(5),干しわかめ(0.2),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 ◎ソフトな塩せん アソッドミルクプラス ミニ野菜スティック 元気薄焼きせんべい	500(486) 15.7(16.0) 10.4(11.5) 1.3(1.1)
7 木	ごはん 鯖のムニエル 南瓜の甘煮 マカロニスープ	米(50g)／秋鮭(40),食塩(0.1),こしょう,小麦粉(4),無塩バター(2)／かぼちゃ(30),にんじん(5),さとう(1),食塩(0.1)／ツイストマカロニ(3),ウインナーソーセージ(4),じゃがいも(25),たまねぎ(15),キャベツ(15),にんじん(5),スッキニー(5),とりからスープ(3),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 ミニ動物ビスケット 元気カリボテミニ	549(530) 23.0(22.5) 14.2(15.4) 0.6(0.7)
8 金	ごはん 関東煮 麩のみそ汁 海苔の佃煮	米(50g)／鶏もも肉(25),だいごん(30),冷凍厚揚げ(12),板こんにゃく(10),にんじん(10),じゃがいも(30),ちくわ(5),さとう(2),濃口しょうゆ(3),けずりぶし(1)／おつゆ麩(1),かぼちゃ(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)／焼きのり(1.5),さとう(1),濃口しょうゆ(1.5),みりん(0.5),料理酒(0.5)／ﾈｯﾄｸﾞﾗﾝﾃﾞﾙ(25),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	581(504) 20.3(18.0) 14.7(13.7) 2.0(1.6)
9 土	味噌ラーメン ツナじゃが	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),とりからスープ(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)／ツナ缶(10),じゃがいも(35),にんじん(10),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2.5),なたねサラダ油(0.5)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 まあるいクラッカーミニ ひとくちしょうゆせん	528(502) 39.3(36.3) 16.1(16.9) 2.7(2.2)
11 月	ごはん 卵焼き 切干大根の炒め煮 豆腐の味噌汁 ささみのふりかけ	米(50g)／たまご(40),たまねぎ(10),ｽｷﾞﾑﾐﾙｸ(2),淡口しょうゆ(0.2),食塩(0.1),なたねサラダ油(1)／きりぼしだいごん(4),にんじん(5),うすあげ(3),干しいたけ(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)／木綿豆腐(20),キャベツ(20),さつまいも(15),たまねぎ(10),にんじん(6),けずりぶし(2.5),みそ(8)／ささみﾌﾚｰｸ(10),しょうが(0.2),さとう(0.5),みりん(1),濃口しょうゆ(1),料理酒(0.5)／おつゆ麩(5),無塩バター(4),グラニュー糖(4),くろごま(1)	◎牛乳 ◎ｽﾄｯｽﾞｽﾃｯｸ 牛乳 麩のラスク 冷凍みかん	574(526) 22.6(20.2) 19.7(19.1) 1.7(1.4)
12 火	ごはん 鯖の竜田揚げ キャベツの甘酢炒め 豆腐のすまし汁	米(50g)／さば(40),料理酒(1),みりん(1),濃口しょうゆ(2),でんぷん(5),なたね油(5)／キャベツ(30),にんじん(5),きゅうり(5),なたねサラダ油(0.2),米酢(2),さとう(1),食塩(0.1),淡口しょうゆ(0.5)／木綿豆腐(20),にんじん(10),たまねぎ(10),チンゲンサイ(5),干しわかめ(0.2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2)／ﾈｯﾄｸﾞﾗﾝﾃﾞﾙ(25),ｽｷﾞﾑﾐﾙｸ(3),無塩バター(4),黒砂糖(5),無糖ヨーグルト(8)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 黒糖ホットケーキ	608(552) 22.0(20.9) 23.5(22.7) 1.0(0.9)
13 水	コッペパン ポークビーンズ クリームスープ	ドッグパン(1個)／だいず(20g),豚ミンチ肉(20),たまねぎ(30),にんじん(10),無塩バター(1),さとう(0.5),ﾄﾓﾄﾞﾏｯﾌﾟ(6),ｶﾀｰｽﾞ(1),食塩(0.1),こしょう／ｼﾞｮﾙﾀｰﾍﾞｰｺﾝ(7),じゃがいも(30),北海道クリームコーン(20),たまねぎ(30),にんじん(5),無塩バター(1.5),とりからスープ(3),牛乳(20),ｽｷﾞﾑﾐﾙｸ(3),生クリーム(1.5),食塩(0.2),こしょう／さつまいも(60),無塩バター(3),食塩(0.5),さとう(1.5)	◎牛乳 ◎ソフトな塩せん 牛乳 さつまいもスティック	578(482) 22.8(19.5) 21.2(18.6) 1.7(1.3)
14 木	ごはん 鯖の照焼き 小松菜の煮浸し 豆腐のみそ汁	米(50g)／さわら(40),濃口しょうゆ(0.5),料理酒(0.5),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1),でんぷん(1)／うすあげ(3),こまつな(15),はくさい(20),にんじん(5),淡口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20),じゃがいも(20),たまねぎ(10),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2),みそ(8)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 たべっこ動物バター味 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)	551(496) 21.9(21.1) 19.8(18.8) 1.7(1.4)
15 金	さつまいもご飯 鶏肉のあかね焼き ひじき豆 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),ﾄﾓﾄﾞﾏｯﾌﾟ(4),ｶﾀｰｽﾞ(2),さとう(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)／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)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳,エースコイン 満月ボン お月見ゼリー	566(516) 21.7(20.7) 16.6(16.6) 1.5(1.2)



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
16 土	焼きスパゲティ じゃがいもみそ汁	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),かつソース(3),食塩(0.1),こしょう/うすあげ(3), じゃがいも(25),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)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 たべっこベイビーおやさい ソフトせんべい塩味	512(479) 19.3(16.6) 15.5(15.9) 2.0(1.5)
19 火	ごはん ポークカレー 春雨の炒め物	米(60g)/豚もも肉(20),たまねぎ(40),にんじん(15),じゃがいも(40),にんにく(0.3), しょうが(0.5),なたねサラダ油(2),加-ル(3),コクと旨みのまるやかカレー(7),トマトチャ ップ(3),かつソース(1),食塩(0.1),こしょう/春雨(7),焼豚(7),キャベツ(30),たまねぎ(10), にんじん(5),ピーマン(5),ごま油(1),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳,胚芽スティック おこめで作ったパフスナックソース味 梨	612(544) 18.0(16.2) 16.4(15.7) 1.6(1.3)
20 水	ごはん 鱈のバター醤油焼き なすのそぼろ煮 南瓜のみそ汁	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)/豚ミンチ肉(10),なす(20),たまねぎ(10),にんじん(5),でんぶん(0.5),みりん (1.5),淡口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.5)/かぼちゃ(20),うすあげ(3),たまねぎ(15), ごまつな(7),にんじん(5),けずりぶし(2),みそ(8)/秋鮭(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 ◎ソフトな塩せん 牛乳 おからドーナツ	582(519) 23.3(22.0) 20.2(19.1) 1.7(1.4)
21 木	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),でんぶん(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 ◎とろもろこしてつくったパフスナック塩味 牛乳 ミニ動物ビスケット 元氣カリボテミニ	544(489) 21.8(19.3) 14.4(15.1) 1.0(1.0)
22 金	ごはん ホキのパン粉焼き 南瓜の甘煮 卵とトマトのスープ	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)/かぼちゃ(30),にんじん(5),さとう(1),食塩(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)/食パン(0.5枚),りんご(30),さとう(7),無塩バター(5)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 りんごのトースト	590(538) 22.0(21.3) 18.0(16.8) 1.2(1.1)
25 月	パーカーパン ポークビーンズ クリームスープ	パーカーパン(1個)/だいず(20),豚ミンチ肉(20),たまねぎ(30),にんじん(10),無塩バ ター(1),さとう(0.5),トマトチャップ(6),かつソース(1),食塩(0.1),こしょう/ショルダーペー コン(7),じゃがいも(30),北海道クリームコーン(20),たまねぎ(30),にんじん(5),無塩バ ター(1.5),とりがらスープ(3),牛乳(20),スキムミルク(3),生クリーム(1.5),食塩(0.2), こしょう	◎牛乳 ◎スィーツティック 牛乳,茹で栗(3~5歳) スイートポリコーン 全粒粉クラッカー	580(476) 23.8(20.0) 21.0(19.7) 1.2(0.9)
26 火	ごはん 卵焼きの和風あんかけ 長芋のみそ汁 焼きのり	米(50g)/たまご(45),たまねぎ(15),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),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),でんぶん(0.5),けずりぶし(1)/ながいも(20),木綿豆腐(20),たまね ぎ(15),にんじん(5),ごまつな(5),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 ◎紫芋チップ 牛乳 スイートポテト 冷凍みかん	560(509) 21.2(18.9) 15.2(14.8) 1.8(1.4)
27 水	ごはん 鮭の照焼き 小松菜の煮浸し 豆腐のみそ汁	米(50g)/秋鮭(40),濃口しょうゆ(0.5),料理酒(0.5),なたねサラダ油(0.5),さとう(1), 濃口しょうゆ(2),みりん(1),でんぶん(1)/うすあげ(3),ごまつな(15),はくさい(20), にんじん(5),淡口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.3)/木綿豆腐(20),じゃがいも(20),た まねぎ(10),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2),みそ(8)	◎牛乳 ◎ソフトな塩せん ジョア マリー アンパンマンぶくじゃが や さしい塩味	525(527) 23.9(24.9) 9.0(11.1) 1.5(1.3)
28 木	ごはん 鶏肉のカレー煮 きのこ野菜のスープ	米(50g)/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)/ショル ダーペーコン(10),しめじ(3),えのきたけ(3),キャベツ(15),たまねぎ(15),にんじん(5), 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)	◎牛乳 ◎とろもろこしてつくったパフスナック塩味 牛乳 たべっこ動物バター味 ミニえびまるせん(3~5歳) 元氣野菜入りソフトせん(1~2歳)	530(473) 20.2(18.9) 16.4(15.5) 1.4(1.1)
29 金	ごはん 鱈のあかね焼き 切干大根の炒め煮 糸かまぼこのすまし汁	米(50g)/さわら(40),食塩(0.1),なたねサラダ油(0.5),トマトチャップ(4),かつソース(2),さ とう(1)/きりぼしだいこ(4),にんじん(5),うすあげ(3),干しいたけ(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),でんぶん(5),なたね油(5),食塩(0.3),純カレー 粉(0.1)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 フライド長芋 型抜きチーズ	547(500) 23.1(22.4) 21.2(20.5) 1.3(1.1)
30 土	ミートスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(50g),豚ミンチ肉(30),たまねぎ(50),にんじん(7),なたねサラダ油(1),トマ トピューレ(デルメテ)(20),トマトチャップ(10),かつソース(1.5),さとう(1.5),食塩(0.1),こ しょう/木綿豆腐(20),じゃがいも(20),にんじん(5),ほうれんそう(5),だし昆布(0.5), けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 ミニ野菜スティック きらきら星のおせんべい	504(473) 21.5(19.1) 15.6(15.9) 0.4(0.3)



十五夜



十五夜は、一年で一番月が綺麗な日とされています。
この日は日本では『芋名月』といて、満月に見立てたお月見団子と、
稲穂に見立てたススキ、そして芋などをお供えする風習があり、
月に農作物の豊作を祈り、収穫への感謝をする行事とされています。

2023年の十五夜は、9月29日(金)です。保育所では、9月15日(金)に
お月見の行事食を実施します。さつまいもご飯は、月と同じ黄色である
さつまいもを使用した人気メニューです。
また、十五夜の29日のおやつは月に見立てたフライド長芋も提供します。
食と一緒に日本の伝統行事を楽しんでもらいたいですね。

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	554	222	168	299	2.1	240	0.34	0.59	25	5.1	1.4
目標量	575	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	503	20.5	16.6	307	1.7	222	0.29	0.56	20	4.1	1.2
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