



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
2月	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),とりがらスープ(3),食塩(0.1),こしょう,淡口しょうゆ(1)	◎牛乳 ◎がんばれ野菜家族 牛乳 ひじきスティック 全粒粉クラッカー,梨	534(445) 21.7(18.7) 15.1(13.9) 1.0(0.9)
3火	わかめごはん ホッケの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 糸かまぼこのすまし汁	米(50g),炊き込みわかめ(1.2)／ほっけ(50),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)／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)／ｷｯｸｷｯｸ(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 ◎ｼｸｼｸ 牛乳 スコーン りんごジャム	551(510) 23.0(22.1) 15.6(16.2) 1.5(1.3)
4水	ごはん 筑前煮 麩のみそ汁 ツナのふりかけ	米(50g)／鶏もも肉(25),ごぼう(10),にんじん(15),板こんにゃく(10),さといも(20),干ししいたけ(0.5),さやいんげん(5),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3),けずりぶし(0.5)／おつゆ麩(1),たまねぎ(15),にんじん(6),しめじ(6),干しわかめ(0.2),こまつな(6),けずりぶし(2),みそ(8)／ツナ(10),しょうが(0.2),こま(0.5),さとう(0.5),みりん(1),濃口しょうゆ(0.3),料理酒(0.5)／小麦粉(25),ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾞﾀｰ(0.5),さとう(7),スキムミルク(3),南瓜ペースト(10),南瓜(10),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 南瓜蒸しパン	552(497) 22.2(19.6) 12.2(11.7) 1.7(1.3)
5木	ごはん 鯖の照焼き 小松菜の煮浸し 豆腐のみそ汁	米(50g)／さわか(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),キャベツ(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ﾊﾌﾞｽﾅｯｸ塩味 牛乳 ミニ動物ビスケット 元氣カリボテミニ	535(522) 22.4(21.8) 16.5(17.7) 1.4(1.3)
6金	ごはん お好みあげ 豆腐のすまし汁 焼きのり(3~5歳)	米(50g)／さくらえび(20),キャベツ(30),あおねぎ(5),たまご(5),こま(1),小麦粉(15),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 ◎畑のクラッカー アシドミルクプラス ミニ野菜スティック 元氣薄焼きせんべい,型抜きチーズ	550(551) 18.7(18.8) 14.5(16.7) 1.5(1.3)
7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)／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 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 まあるいクラッカーミニ きなこ餅	533(465) 39.4(35.8) 17.1(15.8) 2.6(2.1)
9月	ごはん 卵焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	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)／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)／豚もも肉(10),うすあげ(3),さつまいも(20),たまねぎ(15),しめじ(6),ごぼう(3),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)／おつゆ麩(5),無塩バター(4),グラニュー糖(4),くろこま(1)	◎牛乳 ◎がんばれ野菜家族 牛乳 麩のラスク 冷凍みかん	564(505) 21.5(19.1) 19.3(17.4) 1.6(1.3)
10火	ごはん ホキのパン粉焼き 南瓜の甘煮 ミネストローネスープ	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)／ｼﾞｮﾙﾀﾞｰﾍﾞｰｺﾝ(10),手亡豆(10),たまねぎ(20),キャベツ(20),にんじん(6),にんにく(0.2),ﾄﾏﾄﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(20),ﾄﾏﾄﾞﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(15),とりがらスープ(4),赤ワイン(0.5),食塩(2),オリブ油(0.3),さとう(2),淡口しょうゆ(0.5)／ｷｯｸｷｯｸ(25),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 ◎ｼｸｼｸ 牛乳 黒糖ホットケーキ	592(539) 23.9(22.5) 16.9(16.9) 1.3(1.1)
11水	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)／豚もも肉(35),キャベツ(25),じゃがいも(20),たまねぎ(15),にんじん(10),さとう(3),濃口しょうゆ(3),なたねサラダ油(1)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(6),あおねぎ(5),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)／ちりめんじゃこ(6),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1),みりん(1),こま(0.5)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳,エースコイン 満月ボン 型抜きチーズ	566(519) 26.2(23.3) 18.4(17.5) 2.5(2.1)
12木	ごはん 鯖のみそ煮 ひじき豆 豆腐のすまし汁	米(50g)／さば(40),しょうが(0.3),みそ(4),さとう(2),みりん(1),料理酒(0.5)／だいず(12),芽ひじき(1.5),にんじん(5),うすあげ(3),なたねサラダ油(0.2),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),チンゲンサイ(5),にんじん(5),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 ◎とうもろこしでつくったﾊﾌﾞｽﾅｯｸ塩味 牛乳 元氣恐竜ものがたり 1才からのサッポロポテト	520(507) 22.5(21.7) 18.5(19.6) 1.3(1.3)
13金	ドッグパン ミートポテト コーンスープ	ドッグパン(1個)／豚ミンチ肉(20),じゃがいも(30),たまねぎ(30),にんじん(10),無塩バター(1),さとう(0.5),ﾄﾏﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(6),ｶﾞｰｰｽ(1),食塩(0.1),こしょう／ｼﾞｮﾙﾀﾞｰﾍﾞｰｺﾝ(7),たまねぎ(20),北海道クリームコーン(30),コーン(5),にんじん(5),無塩バター(2),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／ﾊﾞｲﾝ缶(10),みかん缶(30),もも缶(20)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー ソフトクリームヨーグルトパニヲ フルーツミックス たべっこ動物バター	575(549) 18.6(17.9) 18.5(19.8) 1.4(1.1)
14土	きつねうどん 白菜の煮浸し	干しうどん(55g),うすあげ(20),さとう(2),濃口しょうゆ(1),たまねぎ(15),にんじん(6),干ししいたけ(0.5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2)／ツナ缶(10),はくさい(35),キャベツ(15),にんじん(5),さとう(0.5),淡口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.5)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 たべっこベイビーおやさい ソフトせんべい塩味	522(481) 19.9(17.7) 17.5(16.8) 0.9(0.7)
17火	さつまいもご飯 鶏肉のあかね焼き ひじきの炒め煮 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),ﾄﾏﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(4),ｶﾞｰｰｽ(2),さとう(1)／芽ひじき(2),うすあげ(3),にんじん(5),ごぼう(3),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),でんぷん(5),なたね油(5),食塩(0.3),純カレールー(0.1)	◎牛乳 ◎ｼｸｼｸ 牛乳 フライド長芋 お月見ゼリー	573(542) 20.1(19.7) 20.4(21.0) 1.5(1.2)
18水	ごはん ホッケの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	米(50g)／ほっけ(50),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)／うすあげ(3),じゃがいも(20),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),ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾞﾀｰ(0.5),さとう(7),スキムミルク(3),みかんジュース(10),なたねサラダ油(3),みかん缶(10)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 みかん蒸しパン	565(519) 24.9(23.5) 15.2(14.6) 1.3(1.1)



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
19 木	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),コクと旨みのまろやかカレー(7),トマトチャップ(3),カキソース(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 ◎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 星っこ	606(570) 18.3(17.1) 16.2(16.5) 1.5(1.4)
20 金	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),てんぷん(1)／うすあげ(3),こまつな(15),キャベツ(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 ◎畑のクラッカー 牛乳 胚芽スティック ねじりん棒	525(491) 21.8(21.2) 18.1(18.3) 1.4(1.2)
21 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)／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 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 まあるいクラッカーミニ きなこ餅	533(465) 39.4(35.8) 17.1(15.8) 2.6(2.1)
24 火	ごはん 卵焼きの和風あんかけ 長芋のみそ汁 焼きのり(3~5歳)	米(50g)／たまご(45),たまねぎ(15),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),てんぷん(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),こまつな(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 ◎シロスティック 牛乳 スイートポテト 冷凍みかん	549(508) 20.1(17.7) 15.2(15.4) 1.8(1.4)
25 水	ごはん 鮭の南蛮漬 豆腐のすまし汁	米(50g)／秋鮭(40),しょうが(0.2),濃口しょうゆ(1),てんぷん(10),なたね油(4),たまねぎ(12),にんじん(5),きょうりょう(5),さとう(1),米酢(1.5),濃口しょうゆ(2.5)／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)／食パン(0.5枚),りんご(30),さとう(7),無塩バター(5)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 りんごのトースト	608(573) 22.2(22.0) 18.7(17.7) 1.1(1.0)
26 木	ごはん 鶏肉のトマト煮 野菜スープ	米(50g)／鶏もも皮なし(40),たまねぎ(30),じゃがいも(35),にんじん(12),さやいんげん(3),なたねサラダ油(0.5),トマト缶(20),トマトチャップ(3),赤ワイン(0.5),さとう(1),とりがらスープ(1.5),食塩(0.1)／ショルダーベーコン(10),手土産(10),じゃがいも(20),たまねぎ(15),にんじん(6),スッキーニ(5),淡口しょうゆ(1),とりがらスープ(3),食塩(0.1),オリーブ油(0.3)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 元気恐竜ものがたり 1才からのサッポロポテト	510(482) 22.8(20.4) 12.5(13.4) 0.8(0.8)
27 金	パーカーパン 魚のマヨ風味焼き 野菜のソテー かぼちゃスープ	パーカーパン(1個)／ホキ(40),食塩(0.1),こしょう,なたねサラダ油(0.2),たまごを使っていないマヨネーズタイプ(6)／キャベツ(25),たまねぎ(10),にんじん(5),ピーマン(3),なたねサラダ油(1),食塩(0.2),こしょう/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	◎牛乳 ◎畑のクラッカー ジョア マリー アンパンマンぶくじゃが やさしい塩味	577(573) 24.2(24.7) 17.2(18.3) 1.7(1.4)
28 土	きつねうどん 白菜の煮浸し	干しうどん(55g),うすあげ(20),さとう(2),濃口しょうゆ(1),たまねぎ(15),にんじん(6),干しいたけ(0.5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2)／ツナ缶(10),はくさい(35),キャベツ(15),にんじん(5),さとう(0.5),淡口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.5)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 たべっこベイビーおやさい ソフトせんべい塩味	522(481) 19.9(17.7) 17.5(16.8) 0.9(0.7)
30 月	ごはん ハッシュドビーフ じゃがベーコン	米(60g)／牛もも肉(25),たまねぎ(40),にんじん(5),マッシュルーム(10),無塩バター(4),小麦粉(4),生クリーム(1.5),とりがらスープ(3),トマト缶(20),カキソース(3),トマトソース缶(5),トマトチャップ(5),さとう(1),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう/じゃがいも(50),ショルダーベーコン(5),たまねぎ(20),にんじん(5),ピーマン(5),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1)	◎牛乳 ◎がんばれ野菜家族 牛乳,茹で栗(3~5歳) エースコイン 全粒粉クラッカー	622(480) 19.7(16.4) 19.6(17.4) 0.5(0.5)

中秋の名月~9月17日~

空気が澄み、秋は月がより鮮やかに見えます。そのため、「中秋の名月」は、1年で最も美しい月といわれています。江戸時代には、月を鑑賞するだけでなく、豊作を願い、収穫に感謝する意味も加わり、満月に見立てたお月見団子と、稲穂に見立てたすすき、そして芋や果物などをお供えるようになりました。

今年の中秋の名月は、9月17日(火)です。  
保育所では、月と同じ黄色のさつまいもを使用したさつまいもご飯、おやつには、月に見立てたフライド長芋を提供します。  
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。

※材料の都合により、献立を変更することがあります

栄養価	今月の栄養価(9月)										
	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	556	23.2	16.9	303	2.0	234	0.32	0.58	25	4.9	1.5
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	510	21.5	16.7	315	1.7	217	0.28	0.56	21	4.0	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

朝ごはんでは体内時計を整える

体内時計には、朝の光の刺激で前進する「中枢時計」と、朝ごはんでは前進する「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、「末梢時計」は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはは、身体を目覚めさせるスイッチとなります。また、食事をとることで、体温が上昇して一日の体温のリズムも作られていきます。

★朝ごはん作りのコツ

☆下ごしらえしておく  
夕食の支度時に翌日の朝食分も切ったりゆでたりして時短に



☆パターン化する  
いつもの食事だと作りやすく食べやすいという利点があります

