



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 火	わかめごはん ほっけの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 南瓜のみそ汁	米(50g)、炊き込みわかめ(1)／ほっけ(50)、食塩(0.2)／とうがん(40)、豚ミンチ肉(15)、にんじん(5)、でんぶん(0.5)、みりん(1.5)、さとう(1.5)、淡口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.5)、しょうが(0.1)／うすあげ(3)、かぼちゃ(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)／ホトケ-キツル(25)、豆乳(15)、さとう(3)、なたね油(4)、粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 豆乳ドーナツ	564(518) 24.4(23.1) 17.7(17.6) 2.1(1.9)
2 水	ごはん ミートポテト コーンスープ	米(50g)／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)、トマトチャップ(6)、カスターズ(1)、食塩(0.1)、こしょう／ショルダーベーコン(7)、北海道クリームコーン(15)、コーン(3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、チンゲンサイ(8)、とりからスープ(3)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳、エースコイン 満月ボン ベビーパン	490(436) 16.9(15.1) 13.1(12.8) 0.8(0.7)
3 木	ごはん 鰯の照焼き 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)、でんぶん(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 ミニ動物ビスケット 元氣カリボテミニ	535(523) 22.4(22.1) 16.5(17.8) 1.4(1.2)
4 金	ごはん 厚揚げチャンプルー 糸かまぼこのすまし汁	米(60g)／冷凍厚揚げ(30)、豚もも肉(25)、たまねぎ(30)、にんじん(15)、チンゲンサイ(15)、ピーマン(3)、花かつお(0.8)、なたねサラダ油(1)、さとう(2)、淡口しょうゆ(3)、料理酒(1)、食塩(0.1)、こしょう／糸かまぼこ(10)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、しめじ(6)、あおねぎ(3)、食塩(0.2)、淡口しょうゆ(2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎おからスナックかぼちゃ味 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 ハイ！チーズ	548(514) 21.3(20.3) 13.2(15.2) 1.2(1.1)
5 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 ◎元氣あまからせん 牛乳 まあるクラッカーミニ きなこ餅	545(505) 35.1(33.1) 19.9(18.7) 1.2(1.0)
7 月	ごはん ポークカレー ビーフンソテー	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)、南瓜ペースト(5)、なたねサラダ油(2)、カレー(3)、コクと旨みのまろやかカレー(7)、トマトチャップ(3)、カスターズ(1)、食塩(0.1)、こしょう／焼豚(6)、ビーフン(7)、キャベツ(30)、たまねぎ(10)、にんじん(6)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(0.5)、濃口しょうゆ(0.5)、食塩(0.1)、こしょう／パン缶(10)、みかん缶(30)、もも缶(20)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 フルーツミックス 元氣しおボンせん	565(481) 17.6(15.4) 13.2(12.6) 1.6(1.3)
8 火	ごはん 卵焼き 切干大根の煮物 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)、ちくわ(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)／豚もも肉(10)、うすあげ(3)、さつまいも(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、しめじ(6)、ごぼう(3)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／小麦粉(15)、きなこ(5)、さとう(6)、なたねサラダ油(6)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 きな粉入りちんすこう 冷凍みかん	635(553) 22.8(19.9) 21.9(20.4) 1.7(1.5)
9 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)、でんぶん(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)、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)／小麦粉(25)、A-キッパ-ル(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 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 南瓜蒸しパン	592(526) 23.1(21.9) 16.3(15.7) 0.8(0.7)
10 木	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(25)、たまねぎ(17)、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)、えのきたけ(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)、ごま(0.5)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 元氣恐竜ものがたり 1才からのサッポロポテト	521(491) 22.9(20.7) 14.8(15.3) 2.2(1.8)
11 金	ドッグパン ホキのタルタル焼き 南瓜の甘煮 ミネストローネスープ	ドッグパン(1個)／ホキ(40)、食塩(0.2)、こしょう、なたねサラダ油(0.2)、たまねぎ(10)、マヨドレッシング(4)、粉チーズ(1)／かぼちゃ(30)、にんじん(5)、さとう(1)、食塩(0.1)／ショルダーベーコン(10)、じゃがいも(20)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、ズッキーニ(10)、にんじん(6)、トマト(10)、にんにく(0.2)、トマト缶(30)、とりからスープ(4)、けずりぶし(1)、赤ワイン(0.5)、食塩(0.2)、オリーブ油(0.3)、さとう(2)、淡口しょうゆ(0.5)	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味 牛乳、豆乳クッキー ほしのおせんべい 梨	525(463) 23.5(21.5) 16.3(15.9) 1.8(1.5)
12 土	和風スパゲティ 豆腐のみそ汁	スパゲティ(50g)、ウインナーソーセージ(16)、たまねぎ(30)、キャベツ(20)、にんじん(10)、えのきたけ(5)、なたねサラダ油(2)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(6)／木綿豆腐(20)、じゃがいも(20)、こまつな(7)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎元氣あまからせん 牛乳 たべっこベビーおやさい ソフトせんべい塩味	521(477) 20.0(17.9) 18.1(16.8) 2.4(1.9)
14 月	ごはん チャプチェ わかめスープ	米(50g)／豚もも肉(30)、しょうが(0.5)、料理酒(1)、たまねぎ(25)、にんじん(15)、ピーマン(5)、にら(3)、春雨(6)、ごま(1)、なたねサラダ油(1)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(3)、食塩(0.1)、ごま油(0.5)／木綿豆腐(20)、干しわかめ(0.3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、チンゲンサイ(5)、えのきたけ(5)、とりからスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(1)／ホトケ-キツル(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 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 黒糖ホットケーキ	566(505) 21.3(18.8) 16.7(15.4) 1.1(0.9)
15 火	ごはん ほっけの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 南瓜のみそ汁	米(50g)／ほっけ(50)、食塩(0.2)／とうがん(40)、豚ミンチ肉(15)、にんじん(5)、でんぶん(0.5)、みりん(1.5)、さとう(1.5)、淡口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.5)、しょうが(0.1)／うすあげ(3)、かぼちゃ(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)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳、ミルクスティック 全粒粉クラッカー スクールヨーグルトバニラ(アイス クリーム風ヨーグルト)	573(537) 25.2(24.1) 19.7(19.7) 1.4(1.3)
16 水	ごはん 肉じゃが 豆腐のすまし汁 ひじきのふりかけ	米(50g)／豚もも肉(25)、たまねぎ(30)、じゃがいも(40)、にんじん(10)、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)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、しめじ(5)、チンゲンサイ(5)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)／芽ひじき(1)、ごま(0.2)、花かつお(1)、濃口しょうゆ(1)、さとう(1)、みりん(0.3)／食パン(0.5枚)、りんご(30)、さとう(7)、無塩バター(5)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 りんごのトースト	581(528) 20.3(18.5) 16.2(15.7) 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
17 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)、でんぶ(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 ミニ動物ビスケット 元気カリボテミニ	535(523) 22.4(22.1) 16.5(17.8) 1.4(1.2)
18 金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 チンゲンサイのおかか炒め 麩のみそ汁	米(50g)／鶏もも肉(50)、しょうが(0.3)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、みりん(1)、料理酒(0.5)、米酢(2)／チンゲンサイ(15)、キャベツ(20)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.3)、花かつお(0.8)、濃口しょうゆ(1.5)／おつゆ麩(1.5)、たまねぎ(15)、しめじ(5)、干しわかめ(0.2)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味 ジョア、マリナー アンパンマンぶくっとコーンしお味 型抜きチーズ	581(598) 24.7(26.0) 15.4(18.7) 2.1(1.8)
19 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 ◎元気あまからせん 牛乳 まあるいクラッカーミニ きなこ餅	545(505) 35.1(33.1) 19.9(18.7) 1.2(1.0)
24 木	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(25)、たまねぎ(17)、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)、えのきたけ(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 ◎畑のクラッカー 牛乳 元気恐竜ものがたり 1才からのサッポロポテト	521(491) 22.9(20.7) 14.8(15.3) 2.2(1.8)
25 金	ごはん 鮭のあかね焼き キャベツのソテー 豆腐のすまし汁	米(50g)／秋鮭(40)、食塩(0.1)、なたねサラダ油(0.5)、トマトチャップ(4)、カサノハ(2)、さとう(1)／焼豚(6)、キャベツ(20)、チンゲンサイ(10)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(0.3)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(10)、こまつな(6)、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)、純力レー粉(0.1)	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味 牛乳 フライド長芋 お月見ゼリー	517(480) 21.5(20.9) 15.5(15.5) 1.0(0.9)
26 土	和風スパゲティ 豆腐のみそ汁	スパゲティ(50g)、ウインナーソーセージ(16)、たまねぎ(30)、キャベツ(20)、にんじん(10)、えのきたけ(5)、なたねサラダ油(2)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(6)／木綿豆腐(20)、じゃがいも(20)、こまつな(7)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 たべっこベビーおやさい ソフトせんべい塩味	521(477) 20.0(17.9) 18.1(16.8) 2.4(1.9)
28 月	ごはん マーボー豆腐 和風春雨スープ	米(60g)／木綿豆腐(55)、豚ミンチ肉(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、干ししいたけ(0.5)、しょうが(0.1)、にんにく(0.1)、とりがらスープ(1.5)、なたねサラダ油(2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みそ(4)、ごま油(0.3)、でんぶ(1.5)、食塩(0.1)、こしょう／春雨(2)、焼豚(7)、たまねぎ(15)、にんじん(7)、ほうれんそう(5)、えのきたけ(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 ◎かぼちゃボーロ 牛乳、野菜スティック 全粒粉クラッカー 梨	576(485) 21.1(18.1) 20.4(18.2) 1.3(1.1)
29 火	ごはん 鶏肉のりんごソース焼き チンゲンサイのソテー 豆腐のみそ汁	米(50g)／鶏もも肉(50)、料理酒(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、りんご(7)、米酢(1.2)、さとう(0.2)、濃口しょうゆ(2)、みりん(0.5)／チンゲンサイ(15)、キャベツ(15)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(0.3)、濃口しょうゆ(1)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、だいこん(15)、あおねぎ(3)、にんじん(5)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／じゃがいも(60)、無塩バター(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 じゃがバター 冷凍みかん	515(476) 21.1(20.2) 17.4(18.3) 1.7(1.6)
30 水	ごはん 焼き鯖のごまだれ 切干大根の煮物 麩のみそ汁	米(50g)／さば(50)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、でんぶ(0.3)、こま(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)／おつゆ麩(1.5)、はくさい(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)／スパゲティ(15)、ウインナーソーセージ(6)、キャベツ(20)、たまねぎ(10)、にんじん(3)、なたねサラダ油(2)、食塩(0.1)、こしょう、トンカツソース(4)、カサノハ(1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 焼きスパゲティ	535(488) 22.9(21.6) 19.1(18.9) 2.1(1.7)



9月1日は 防災の日 です



☆家庭で備蓄するべき食品の量 1日3食×3日分(できれば7日分)×人数

【目安量】水 大人1人あたり 1日3L(飲料水・調理水含む)、ガスボンベ 1人あたり1日1本弱(1週間で6本)
(例)大人2人 子ども2人の場合 水 2L×6本入りの箱が3箱あると安心です！(3日分)



ローリングストックをしよう！



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	548	23.0	17.0	301	2.1	232	0.35	0.51	25	4.7	1.6
目標量	575	19~29	13~20	270	2.3	230	0.23	0.36	18	3.6	1.6以下
3才未満児	504	21.4	16.9	310	1.7	214	0.31	0.51	20	3.9	1.3
目標量	470	16~24	11~16	220	2	190	0.2	0.28	18	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