

# 9月予定献立表

日	行事	献立名	おもな調理法	食品名				おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前(未満児)	午後
1 (木)		ごはん/肉豆腐 野菜スープ りんご	煮	豚肉 豆腐 たまご	こめ/三温糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン缶 りんご	濃口醤油 コンソメ	牛乳 クッキー	スキムミルク ☆シュガートースト
2 (金)	夏まつりごっこ	愛情弁当の日				※お弁当・おやつ準備をお願いします			
3 (土)		ごはん/魚の味噌煮 春雨スープ バナナ	煮	さば 豆腐 みそ たまご いりこ	こめ/三温糖 春雨	こねぎ しょうが 人参 えのき しめじ 白菜 バナナ	淡口醤油	牛乳 ゼリー	スキムミルク ◎ベジたべる
5 (月)		ごはん/豚じゃが もやしのスープ パイナップル	煮	豚肉 厚揚げ	こめ/じゃが芋 しらたき 油 三温糖	人参 玉ねぎ もやし 人参 えのき こね ぎ パイナップル	淡口醤油 コンソメ	牛乳 せんべい	フルーツ ヨーグルト ◎ビスケット
6 (火)		ごはん/はんぺんのチーズフライ なすの味噌汁 オレンジ	揚	はんぺん たまご 粉 チーズ 豆腐 いりこ みそ わかめ	こめ/小麦粉 油 パン粉 マヨ ネーズ	レタス トマト なす 玉ねぎ しめじ オレンジ	こしょう ケ チャップ	牛乳 サブレ	スキムミルク スコーン
7 (水)		ごはん/照り焼きチキン 白和え たまごスープ/りんご	焼	とりにく 豆腐 みそ いりこ たまご	こめ/三温糖 みりん こんにゃく 三温糖 ごま	にんにく 人参 ほうれん草 玉ねぎ 人参 しめじ コー ン缶 こねぎ/りんご	淡口醤油 濃 口醤油 淡口醤油	牛乳 ビスコ	スキムミルク ジャムサンド
8 (木)		ごはん/手作りぎょうざ もやしの味噌汁 キウイ	焼	豚ひき肉 いりこ 豆腐 みそ	こめ/餃子の皮 片栗粉 油 ごま 油	キャベツ 人参 しいたけ いら レタス もやし しめじ キウイ	濃口醤油 酢	牛乳 バナナ	スキムミルク きなこマカロニ
9 (金)	誕生会 /クッキング (ひまわり)	フィッシュバーガー コールスローサラダ/星ポテト かきたまスープ/ゼリー	揚	さけ たまご ロースハム たまご	パン 小麦粉 パン粉 三温糖 みりん マヨネーズ じゃが芋 油 マヨネーズ 片栗粉 /ゼリーの素	レタス キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 えのき 玉ねぎ 人参/みかん 缶 もも缶	こしょう 濃 口醤油 食塩 コンソメ	牛乳 小魚せんべい	ココアミルク スティックパイ /△ポップコーン
10 (土)		ごはん/ひじきと大豆の煮物 中華スープ バナナ	煮	鶏肉 ひじき 大豆 かにかま たまご	こめ/こんにゃく 三温糖	人参 ピーマン 玉ねぎ しめじ コーン缶 深ネギ もやし 人参 バナナ	淡口醤油 濃 口醤油 中華だし 淡 口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク ◎バームクーヘン

9月になりますが、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れが出てくる時期ですので、睡眠、栄養をしっかりとって体調を整えましょう！これからはきのこ類、さつま芋、里芋、さば、さけ、ぶどうなどたくさんのおいしい食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り切りましょう！

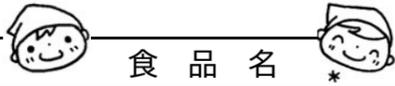
食育活動・クッキング  
(△マーク)

\*9月はさくらぐみ・ひまわりぐみ  
すみれぐみ・たんぼぐみです\*

○9日ひまわりぐみ(ポップコーン)  
○21日たんぼぐみ(フルーチェ)  
○26日さくらぐみ(梨のソルベ)  
○27日すみれぐみ(お弁当づくり)

(お知らせとお願い)  
☆2日は夏祭りごっこ・ピクニック保育です。愛情弁当の日になっていますので、お弁当とおやつ準備をお願いします！  
☆9日は誕生会です。

※3時のおやつ◎マークは市販のお菓子です。  
※0才児の給食・おやつは離乳食の進み具合や月齢に応じて提供しています。  
※☆マークはカミカミメニューです。  
※△マークは食育活動です。  
※予定献立表は裏面に12日から30日までを記載してあります。  
※都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



日	行事	献立名	おもな調理法	食品名				おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前 (未満児)	午後
12 (月)		ごはん/すき焼き風煮 わかめスープ オレンジ	煮	牛肉 豆腐 わかめ たまご いりこ	こめ/しらたき うどん 三温糖 じゃが芋	人参 はくさい えのき 人参 玉ねぎ オレンジ	濃口醤油 淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク クレープ
13 (火)		ごはん/麻婆春雨 キャベツのスープ パイナップル	炒	豚ひき肉	こめ/春雨 三温糖 ベーコン	玉ねぎ たけのこ ピーマン にんにく 人参 キャベツ えのき 人参 パイナップル	中華だし 淡口醤油 コンソメ	牛乳 せんべい	スキムミルク 揚げパン
14 (水)		ごはん/カジキと大豆の甘辛煮 ポテトサラダ しめじの味噌汁/ゼリー	煮	かじき 大豆 豆腐 いりこ みそ	こめ/三温糖 みりん 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ ゼリー	きゅうり 人参 コーン缶 レタス しめじ 玉ねぎ キャベツ ねぎ	淡口醤油 濃口醤油 こしょう	牛乳 バナナ	フルーツポンチ ◎クッキー
15 (木)	報恩の日	精進カレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト	煮	大豆 わかめ 赤とさか ヨーグルト	こめ じゃが芋 油 ごま油 三温糖	人参 玉ねぎ しめじ トマト コーン缶 レタス きゅうり 人参 バナナ もも缶 りんご みかん缶 キウイ	カレールウ めんつゆ	牛乳 せんべい	スキムミルク ☆焼きおにぎり
16 (金)	おみせやさんごっこ	手作りピザ リンゴのサラダ クリームスープ/ジュース	焼	チーズ ウィンナー かにかま	強力粉 イースト 三温糖 炒り油 マヨネーズ じゃが芋/リンゴジュース	玉ねぎ りんご きゅうり レタス 玉ねぎ 人参 クリームコーン缶	ケチャップ クリームシチュー	牛乳 クッキー	スキムミルク 黒糖団子
17 (土)		ごはん/スペイン風オムレツ スパゲティサラダ きのこのスープ/バナナ	焼	豚ひき肉 たまご ロースハム いりこ	こめ/じゃが芋 スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり レタス えのき しいたけ 玉ねぎ こねぎ しめじ 人参/バナナ	こしょう ケチャップ こしょう 淡口醤油	牛乳 ゼリー	スキムミルク ◎せんべい
19 (月)	祝日	<b>敬老の日</b>							
20 (火)		ごはん/チキンチキンごぼう 青のりのすまし汁 オレンジ	揚	鶏肉 豆腐 青さのり かまぼこ いりこ	こめ/かたくり粉 三温糖	ごぼう えだまめ レタス トマト えのき オレンジ	濃口醤油 酒 淡口醤油	牛乳 サブレ	スキムミルク チョコクッキー
21 (水)	クッキング(たんぼぼ)	炊き込みご飯 だしまき卵/ポテトサラダ そーめん汁/キウイ	焼	油揚げ かつお昆布 たまご かつお昆布 かまぼこ いりこ	こめ 三温糖 油/じゃが芋 マヨネーズ そーめん	しいたけ 人参 しめじ ごぼう しょうが きゅうり 人参 コーン缶 レタス 人参 こねぎ/キウイ	淡口醤油 酒 淡口醤油	牛乳 フルーチェ	スキムミルク コーントースト
22 (木)	彼岸参り	ごはん/月見ハンバーグ ほうれん草のソテー わかめの味噌汁/りんご	焼	合いびき肉 たまご 豆腐 わけめ いりこ みそ	こめ/パン粉 三温糖 みりん バター	玉ねぎ ほうれん草 コーン 玉ねぎ しいたけ えのき 人参/りんご	濃口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク きなこのおはぎ
23 (金)		<b>秋分の日</b>							
24 (土)	半日保育	親子丼 リンゴのサラダ/ゼリー	煮	鶏肉 かつお節 たまご かにかま	こめ 三温糖 マヨネーズ/ゼリー	玉ねぎ こねぎ りんご きゅうり レタス コーン缶	淡口醤油		
26 (月)	クッキング(さくら)	おにぎり/あんかけやきそば ほうれん草スープ バナナ	炒	炊き込みわかめ/豚肉 かまぼこ たまご	こめ/中華麺 三温糖 油 片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン缶 白菜 こねぎ ほうれん草 えのき 人参 バナナ	淡口醤油 コンソメ	牛乳 クッキー	スキムミルク アメリカンドッグ /梨のソルベ
27 (火)	クッキング(すみれ)	おにぎり/からあげ たまごやき/ナポリタン もやしの味噌汁/パイナップル	揚	ふりかけ/鶏肉 かつお昆布 たまご/ ベーコン わかめ 豆腐 いりこ みそ	こめ/みりん 三温糖 油 三温糖/スパゲティ	にんにく 玉ねぎ コーン缶 もやし しめじ	さけ しょうゆ ケチャップ	牛乳 せんべい	スキムミルク プリンアラモード
28 (水)		三色丼 豆腐のスープ オレンジ	炒	鶏ひき肉 たまご 豆腐 いりこ	こめ 三温糖	しょうが ほうれん草 えのき 玉ねぎ 人参 しめじ こねぎ オレンジ	濃口醤油 淡口醤油	牛乳 バナナ	スキムミルク ☆じゃこトースト
29 (木)		ごはん/鮭のちゃんちゃん焼き コーンスープ りんご	焼	鮭 みそ たまご いりこ	こめ/バター 三温糖 ごま みりん じゃが芋 片栗粉	キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ 人参 玉ねぎ コーン・ク リーム缶 りんご	酒 淡口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク カップケーキ
30 (金)		ごはん/ミルフィーユカツ ナスの味噌汁 バナナ		豚肉 たまご わかめ 油揚げ いりこ みそ	こめ/小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	キャベツ 人参 コーン缶 なす 玉ねぎ しめじ バナナ	こしょう ケチャップ	牛乳 かすてらボーロ	スキムミルク ババロア ◎ビスケット

