



日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
1	木	ご飯 魚のバーベキューソースかけ オニオンスープ 粉ふき芋	鮭, ベーコン, 卵, スキムミルク, 牛乳	小麦粉, 精白米, じゃが芋, 砂糖, 油 マーガリン	人参, 葱, パセリ, 玉葱, えのき茸 レーズン, りんご, レモン汁	牛乳 果物 ミルク キャロットケーキ	
2	金	ご飯 照り焼きチキン コールスローサラダ コンソメスープ	御飯, 若鶏肉, ベーコン	精白米, 砂糖, じゃが芋	キャベツ, コーン缶, 玉葱, しめじ茸 葱, 人参	牛乳 菓子 ミルク アメリカンドック	
3	土	そうめん 厚揚げの含め煮 果物	牛乳, 厚揚げ, かつお節, 鮭	菓子, そうめん, じゃが芋, 砂糖 ごま, パン, マヨネーズ	さやいんげん, 人参, きゅうり, 干椎茸 みかん缶, オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 鮭マヨトースト	
5	月	ご飯 三絲湯 中華サラダ ポイルウインナー	牛乳, 豆腐, 豚肉, ウインナー スキムミルク, チーズ	精白米, パン, 春雨, 砂糖, ごま油 ごま, ジャム	チンゲン菜, 人参, 葱, たけのこ水煮 玉葱, コーン缶, もやし, えのき茸 木耳	牛乳 チーズ ミルク ジャムサンド	
6	火	ご飯 酢鶏 チンゲン菜のスープ 果物	牛乳, 絹豆腐, 若鶏肉, ベーコン, チーズ	精白米, 白玉粉, さつまいも, でん粉 砂糖, 油, ホットケーキミックス	りんご, かぼちゃ, チンゲン菜, 人参 ピーマン, 赤ピーマン, 生姜, 玉葱 木耳, しめじ茸, オレンジ, パイン缶	牛乳 果物 お茶 三未: かぼちゃケーキ 三上: かぼちゃ月見団子	
7	水	豚丼 甘酢和え 果物	しらす干し, 豚肉	精白米, さつまいも, じゃが芋, 砂糖, 油	オレンジ, 人参, 葱, キャベツ, きゅうり 生姜, 玉葱, れんこん, もやし, 干椎茸 バナナ	牛乳 果物 ミルク 野菜チップス	
8	木	ご飯 魚の西京焼き 切干大根の炒め煮 えのきたけのすまし汁	牛乳, 豆腐, かつお節, さわら さつまいも揚げ, アイスcream 塩わかめ, 白みそ	精白米, 砂糖, 油	さやいんげん, 人参, 葱, 切干大根, 玉葱 えのき茸	牛乳 菓子 お茶 アイスcream	
9	金	ご飯 豆腐のミートソースグラタン 野菜スープ -ロゼリー	牛乳, 豆腐, しらす干し, 若鶏挽肉 ハム, 卵, スキムミルク, チーズ	小麦粉, 精白米, 砂糖, 油, バター, ごま	バナナ, トマトピューレ, 人参, パセリ グリーンピース, キャベツ, 玉葱, コーン缶 にんにく, しめじ茸	牛乳 果物 ミルク 枝豆 菓子	
10	土	五目うどん おかか和え 果物	牛乳, かつお節, 糸かつお, かまぼこ 若鶏肉, 昆布	菓子, うどん, 砂糖, ごま油	人参, 葱, きゅうり, ごぼう, 白菜 もやし, えのき茸, バナナ	牛乳 菓子 牛乳 プリン 菓子	
12	月	パン かぼちゃシチュー ツナサラダ 果物	牛乳, ツナ缶, 若鶏肉, ウインナー, 卵 スキムミルク, 牛乳	小麦粉, パン, じゃが芋, 砂糖, 油	さやいんげん, かぼちゃ, 人参, キャベツ きゅうり, 玉葱, バナナ	牛乳 菓子 お茶 たこ焼き	
13	火	カレーピラフ 和風サラダ コンソメスープ	牛乳, 冷むきえび, 若鶏肉, ベーコン ゼラチン, スキムミルク, 寒天, 塩わかめ	精白米, 砂糖, 油, マーガリン	バナナ, トマト, 人参, パセリ グリーンピース, キャベツ, 玉葱, コーン缶, もやし, しめじ茸, みかん缶	牛乳 果物 ミルク カルピスゼリー 菓子	
14	水	ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ 豆腐のすまし汁 -ロゼリー	牛乳, 豆腐, かつお節, 豚肉, チーズ	精白米, 食パン, 砂糖, ごま油 ごま, マヨネーズ	人参, 葱, パセリ, フロccoli キャベツ, きゅうり, 生姜, 玉葱 コーン缶, えのき茸	牛乳 チーズ お茶 コーンマヨトースト	
15	木	ご飯 かみかみ揚げ 付け合せ なめこの味噌汁	牛乳, 油揚げ, 煮干し, かえりちりめん 冷むきえび, スキムミルク, みそ	小麦粉, 精白米, じゃが芋, 菓子, 油	りんご, 人参, 葱, キャベツ, ごぼう 玉葱, なめこ, ブルーン	牛乳 果物 ミルク ブルーン 菓子	

日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
16	金	カラフル焼肉丼 春雨スープ 果物	牛乳, 牛肉, 生クリーム スキムミルク, みそ	精白米, 春雨, 砂糖, 油, マーガリン	バナナ, かぼちゃ, にら, 人参 ピーマン, 赤ピーマン, キャベツ 生姜, たけのこ水煮, 玉葱 黄ピーマン, 木耳, レモン汁	牛乳 果物 ミルク かぼちゃスイーツ	
17	土	スパゲティナポリタン 野菜スティック 果物	牛乳, ベーコン	菓子, スパゲティ, 油, マヨネーズ	トマトピューレ, 人参, ピーマン きゅうり, 大根, 玉葱, コーン缶 にんにく, しめじ茸, レモン汁 オレンジ	牛乳 菓子 お茶 そぼろおにぎり	
19	月	敬老の日					
20	火	ご飯 魚の南蛮漬け 厚揚げの味噌汁 果物	牛乳, 厚揚げ, 煮干し, カレイ スキムミルク, みそ	小麦粉, 精白米, さつまい, でん粉 砂糖, 油	バナナ, 人参, 葱, ピーマン, 赤ピーマン 玉葱, もやし, 生椎茸, オレンジ レモン汁	牛乳 果物 ミルク さつまいの蒸しパン	
21	水	ご飯 豆腐ボール 付け合せ わかめ味噌汁	牛乳, 油揚げ, しぼり豆腐, 煮干し 冷むきえび, 若鶏挽肉, ゼラチン, 卵 スキムミルク, 寒天, 塩わかめ, みそ	精白米, でん粉, 砂糖, 油	オレンジ, 人参, 葱, グリンピース キャベツ, 玉葱, コーン缶, えのき茸 木耳, りんごジュース, りんご缶ダイス	牛乳 果物 ミルク りんごゼリー 菓子	
22	木	パン 魚のマヨネーズ焼き 付け合せ きのこスープ	牛乳, きな粉, 鮭, ベーコン スキムミルク, チーズ	パン, 精白米, じゃが芋, 砂糖, 油 マヨネーズ, オレオ ホットケーキミックス	トマト, 人参, 葱, ピーマン ブロッコリー, 玉葱, コーン缶 えのき茸, 生椎茸, しめじ茸	牛乳 チーズ ミルク オレオカップケーキ	
23	金	秋分の日					
24	土	焼きそば 華風スープ 果物	牛乳, 豆腐, 粉かつお, かまぼこ, 豚肉 青のり粉	菓子, 中華そば, 油	チンゲン菜, 人参, 葱, キャベツ, 玉葱 もやし, 木耳, バナナ	牛乳 菓子 牛乳 フライドポテト	
26	月	ご飯 豆乳入り豚汁 焼きししゃも 酢の物	牛乳, 油揚げ, 豆乳, 煮干し, ししゃも ちくわ, 豚肉, みそ	小麦粉, 強力粉, 精白米, 砂糖, 油, ごま	オレンジ, かぼちゃ, 小松菜, 人参, 葱 キャベツ, ごぼう, 玉葱, もやし	牛乳 果物 お茶 かりんとう	
27	火	中華丼 ナムル 一口ゼリー	牛乳, 豚肉, えび, スキムミルク	精白米, 砂糖, ごま, マーガリン, ごま油 パン	バナナ, 人参, たけのこ, 玉葱 キャベツ, 生姜, チンゲン菜 もやし, きゅうり, 木耳, オレンジ	牛乳 果物 ミルク ラスク	
28	水	ご飯 豆腐チャンプル わかめスープ 果物	牛乳, 豆腐, 豆乳, 豚肉, ハム, ゼラチン 生クリーム, スキムミルク, 寒天 塩わかめ, みそ	精白米, ビーフン, 砂糖, ごま油	バナナ, かぼちゃ, にら, 人参, 葱, 玉葱 もやし, 木耳, しめじ茸, オレンジ	牛乳 菓子 ミルク かぼちゃプリン	
29	木	ハヤシライス パプリカのサラダ 果物	牛乳, きな粉, 牛肉, ハム, 卵	小麦粉, 精白米, じゃが芋, 砂糖, 油, バ ター	トマトピューレ, 人参, 赤ピーマン グリンピース, キャベツ, きゅうり 玉葱, 黄ピーマン, バナナ	牛乳 チーズ お茶 きな粉クッキー	
30	金	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 付け合せ キャベツスープ	牛乳, 若鶏肉, ハム, ヨーグルト スキムミルク	マカロニ, 精白米, 砂糖	りんご, トマト缶, 人参, バセリ ブロッコリー, キャベツ, 玉葱 しめじ茸, みかん缶, パイン缶 黄桃缶, バナナ	牛乳 果物 ミルク フルーツヨーグルト	

9月1日は「防災の日」(9月1日からの一週間は「防災週間」です。)

☆非常食の備えはできていますか？

災害が発生してから、救援体制が整うまでに3日はかかると言われてます。
そのため、1人3日分×家族の人数分を用意しておきましょう。
また非常時は不安やストレスにより、食事をとれないこともあるので、
ストレスを和らげる食べ慣れたお菓子や甘いものを非常食として準備しておく
いいですよ。

☆準備しておくとい非常食



☆用意しておく便利なもの

