





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	金	カラフル焼肉丼 もやしスープ 果物	牛乳、牛肉、ベーコン、生クリーム 中味噌	精白米、砂糖、油、バター、菓子	かぼちゃ、チンゲン菜、人参、ピーマン 赤ピーマン、キャベツ、生姜、玉葱 もやし、黄ピーマン、バナナ、レモン汁	牛乳 菓子 お茶 かぼちゃスイーツ	
2	土	そうめん 高野豆腐の含め煮 果物	牛乳、高野豆腐、かつお節、ちくわ、チーズ	菓子、そうめん、じゃが芋、砂糖 ごま、食パン	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 チーズトースト	
4	月	御飯 豆乳入り豚汁 焼きししゃも 和え物	牛乳、油揚げ、豆乳、煮干し、ししゃも 豚肉、ウインナー、卵、牛乳、スキムミルク 中味噌、チーズ	小麦粉、精白米、砂糖、油	かぼちゃ、小松菜、人参、葱、ごぼう 玉葱、もやし	牛乳 チーズ ミルク アメリカンドック	
5	火	御飯 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ 油揚げのみそ汁 果物	牛乳、油揚げ、豆乳、煮干し、豚肉 ゼラチン、生クリーム、スキムミルク 寒天、中味噌、チーズ	精白米、砂糖、ごま油、ごま	かぼちゃ、人参、葱、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、生姜、玉葱 しめじ茸、オレンジ	牛乳 果物 ミルク かぼちゃプリン	
6	水	御飯 豆腐チャンプル 中華和え 果物	牛乳、豆腐、豚肉、ハム スキムミルク、中味噌	精白米、ビーフン、食パン、砂糖 ごま油、ジャム	バナナ、チンゲン菜、にら、人参、きゅうり 玉葱、もやし、木耳、りんご	牛乳 果物 ミルク ジャムサンド	
7	木	御飯 魚のバーベキューソースかけ 付け合せ コンソメスープ	牛乳、絹豆腐、生鮭、ベーコン	精白米、白玉粉、じゃが芋、でん粉 砂糖、油、菓子	かぼちゃ、トマト、人参、パセリ キャベツ、玉葱、しめじ茸、りんご レモン汁	牛乳 菓子 お茶 三未：かぼちゃスコーン 三上：かぼちゃ月見団子	
8	金	御飯 かみかみ揚げ ゆでキャベツ わかめのすまし汁	牛乳、豆腐、かえりちりめん、かつお節 冷むきえび、卵、牛乳、スキムミルク 昆布、塩わかめ	小麦粉、精白米、じゃが芋、砂糖 油、バター	オレンジ、人参、葱、キャベツ、ごぼう 玉葱、えのき茸、レーズン	牛乳 果物 ミルク キャロットケーキ	
9	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、ホールコーン缶、にんにく しめじ茸、レモン汁、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 フライドポテト	
11	月	パン 豆腐のミートソースグラタン 付け合せ ごぼうスープ	牛乳、きな粉、豆腐、若鶏挽肉、卵 チーズ	小麦粉、パン、砂糖、油、バター	りんご、トマトピューレ、人参、葱 グリーンピース、キャベツ、ごぼう、玉葱 ホールコーン缶、にんにく、木耳、しめじ茸	牛乳 果物 お茶 きな粉クッキー	
12	火	御飯 ミートローフ 付け合せ マカロニスープ	牛乳、牛挽肉、豚挽肉、ベーコン スキムミルク	小麦粉、マカロニ、パン粉、精白米 さつまいも、でん粉、砂糖、油	バナナ、人参、パセリ、ブロッコリー グリーンピース、キャベツ、玉葱 ホールコーン缶、レーズン	牛乳 果物 ミルク さつまいも蒸しパン	
13	水	御飯 三絲湯 ベーコンと野菜のソテー 果物	牛乳、豆腐、豚肉、ベーコン、スキムミルク	精白米、さつまいも、じゃが芋 春雨、油、菓子	人参、葱、赤ピーマン、キャベツ たけのこ水煮、玉葱、れんこん、えのき茸 木耳、バナナ	牛乳 菓子 ミルク 野菜チップス	
14	木	御飯 魚の南蛮漬け じゃがいものみそ汁 果物	牛乳、煮干し、カレイ、ヨーグルト スキムミルク、中味噌	精白米、じゃが芋、でん粉、砂糖、油	オレンジ、人参、葱、ピーマン、赤ピーマン 玉葱、もやし、えのき茸、みかん缶 パイン缶、黄桃缶、レモン汁 バナナ、りんご	牛乳 果物 ミルク フルーツヨーグルト	
15	金	カレーピラフ ごまサラダ きのことスープ	牛乳、冷むきえび、若鶏肉、ハム アイスクリーム、チーズ	精白米、じゃが芋、砂糖、サラダ油 バター、ごま	人参、葱、グリーンピース、きゅうり 大根、玉葱、ホールコーン缶、えのき茸 生椎茸、しめじ茸	牛乳 チーズ お茶 アイスクリーム	

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	土	焼きそば 華風スープ 果物	牛乳、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 たけのこ水煮、玉葱、もやし、生椎茸 オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 オレオカップケーキ	
18	月	敬老の日					
19	火	御飯 魚の西京焼き 酢の物 豆腐のすまし汁	豆腐、かつお節、さわら、ちくわ ゼラチン、昆布、寒天、白味噌 スキムミルク	精白米、砂糖、米菓・せんべい、油	小松菜、人参、葱、キャベツ、玉葱 もやし、えのき茸、りんごジュース りんご缶ダイス	牛乳 菓子 ミルク 青りんごゼリー 菓子	
20	水	中華丼 チンゲン菜のスープ 果物	牛乳、豚肉、えび、ハム、スキムミルク	精白米、砂糖、油、パン	バナナ、生姜、人参、玉葱、たけのこ キャベツ、チンゲン菜、しめじ茸、木耳	牛乳 果物 ミルク 揚げパン	
21	木	御飯 豆腐ボール 付け合せ なめこのみそ汁	牛乳、油揚げ、しぼり豆腐、煮干し 、冷むぎえび、若鶏挽肉、ゼラチン 卵、スキムミルク、寒天、中味噌	精白米、でん粉、砂糖、ビスケット、油	りんご、人参、葱、ブロッコリー グリーンピース、玉葱、ホールコーン缶 木耳、なめこ、みかん缶	牛乳 果物 ミルク カルピスゼリー 菓子	
22	金	パン 鶏肉のトマトソースかけ 粉ふきいも コーンスープ	牛乳、小豆、きな粉、若鶏肉、ベーコン	パン、精白米、もち米、じゃが芋、砂糖	バナナ、トマトホール缶、人参、パセリ キャベツ、玉葱、ホールコーン缶、しめじ茸	牛乳 果物 お茶 おはぎ	
23	土	秋分の日					
25	月	御飯 かぼちゃシチュー 和風サラダ 果物	牛乳、若鶏肉、塩わかめ	小麦粉、強力粉、精白米、じゃが芋 砂糖、油、ごま、菓子	さやいんげん、かぼちゃ、トマト、人参 キャベツ、玉葱、もやし、バナナ	牛乳 菓子 お茶 かりんとう	
26	火	御飯 酢鶏 春雨スープ 果物	牛乳、若鶏肉、スキムミルク	精白米、さつま芋、でん粉、春雨 砂糖、菓子、油	オレンジ、にら、人参、ピーマン 赤ピーマン、生姜、たけのこ水煮、玉葱 木耳、りんご、パイン缶、ブルーベリー	牛乳 果物 ミルク ブルーン 菓子	
27	水	豚丼 宝島寺漬け 果物	牛乳、しらす干し、豚肉 スキムミルク、チーズ	精白米、食パン、砂糖、油 ごま、マヨネーズ	人参、葱、パセリ、生姜、切干大根 玉葱、ホールコーン缶、れんこん 干椎茸、バナナ	牛乳 チーズ ミルク コーンマヨトースト	
28	木	ハヤシライス ハワイアンサラダ 果物	牛乳、しらす干し、牛肉、卵	小麦粉、精白米、じゃが芋、砂糖、油 バター、ごま	りんご、トマトピューレ、人参 グリーンピース、キャベツ、きゅうり 玉葱、パイン缶、レモン汁、オレンジ	牛乳 果物 ミルク ごまじゃこクッキー	
29	金	ご飯 タンドリーチキン 付け合せ 野菜スープ	牛乳、若鶏肉、ベーコン、スキムミルク	精白米、じゃが芋、砂糖	バナナ、さやいんげん、人参、パセリ キャベツ、玉葱、コーン缶、にんにく	牛乳 果物 ミルク ハムチーズ蒸しパン	
30	土	五目うどん キャベツのおかか和え 果物	牛乳、しらす干し、かつお節、糸かつお かまぼこ、若鶏肉、昆布、わかめ	菓子、うどん、砂糖、ごま、精白米	人参、葱、キャベツ、ごぼう、白菜 もやし、えのき茸、オレンジ	牛乳 菓子 お茶 わかめおにぎり	

◆防災の日について◆  
9月1日は防災の日です。  
1923年9月1日に発生した関東大震災の惨事を教訓として、防災の意識を高めるために毎年全国で防災訓練が行われます。供える3つのポイントをご紹介します☆

○好きな食品や飲み物、安心するものを備える  
災害時には、普段とは違う環境で、不安になりやすいです。お菓子や缶詰、レトルト食品の中から子どもが日頃から大好きな食品や飲み物、リラックスするものを備えておきましょう☆  


○災害直後は炭水化物ばかりになりがち  
たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ◎  
ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰や、コンビーフ、焼き鳥の缶詰など肉類の缶詰などは長期保存ができ手軽にたんぱく質をとることができます。  


○便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい  
ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備するのが◎  
じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜を日頃から多めに置いておきましょう。乾物や野菜ジュース、ドライフルーツなどもある◎  
