



9月

# めにゅ〜カレンダー



| 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)  |  |
| 2  | 月 | ハヤシライス フレンチサラダ 果物  | 牛乳、牛肉、スキムミルク  | 精白米、じゃが芋、砂糖、油               | バナナ、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、みかん缶、オレンジ   | 牛乳 果物  | お茶 焼きうどん      |  |
| 3  | 火 | 御飯 豆乳入り豚汁 焼きししゃも 甘酢漬け  | 牛乳、油揚げ、豆乳、煮干し、ししゃも、豚肉卵、牛乳、スキムミルク、中味噌                      | 小麦粉、精白米、砂糖、油、バター、ごま         | オレンジ、かぼちゃ、チンゲン菜、人参、葱、ごぼう、生姜、玉葱、もやし、木耳、レーズン      | 牛乳 果物  | ミルク キャロットケーキ  |  |
| 4  | 水 | 御飯 豆腐チャンプル 卵スープ 果物   | 牛乳、豆腐、豚肉、卵、ヨーグルト、塩わかめ、中味噌、チーズ                             | 精白米、ビーフン、でん粉、砂糖、ごま油         | 小松菜、にら、人参、玉葱、もやし、木耳、しめじ茸、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ      | 牛乳 チーズ | お茶 金魚すくいポンチ   |  |
| 5  | 木 | 御飯 魚のバーベキューソースかけ 粉ふき芋 野菜スープ  | 牛乳、生鮭、ベーコン、スキムミルク   | 精白米、食パン、じゃが芋、砂糖、油、シヤム       | りんご、チンゲン菜、人参、パセリ、玉葱、しめじ茸、りんご、レモン汁               | 牛乳 果物  | ミルク シヤムサンド    |  |
| 6  | 金 | もずく丼 和え物 果物  | 牛乳、豚挽肉、ヨーグルト、もずく、スキムミルク                                   | 精白米、砂糖、油、パン、小麦粉、菓子          | 玉葱、人参、黄ピーマン、赤ピーマン、葱、生姜、コーン缶、キャベツ、もやし、人参、小松菜、バナナ | 牛乳 菓子  | ミルク ヨーグルトマフィン |  |
| 7  | 土 | なすと豚肉のぶっかけそうめん 果物 高野豆腐の含め煮   | 牛乳、高野豆腐、煮干し、ちくわ、豚肉、チーズ                                    | 菓子、そうめん、じゃが芋、砂糖、油、食パン、マーガリン | さやいんげん、人参、葱、玉葱、なす、バナナ                           | 牛乳 菓子  | 牛乳 チーズスティック   |  |
| 9  | 月 | パン かぼちゃシチュー ピーマンとツナのサラダ 果物   | 牛乳、ツナ缶、若鶏肉、卵、牛乳、スキムミルク、粉チーズ、チーズ                           | 小麦粉、パン、じゃが芋、砂糖、油、ごま油、バター    | さやいんげん、かぼちゃ、人参、ピーマン、キャベツ、玉葱、黄ピーマン、オレンジ          | 牛乳 チーズ | ミルク チーズクッキー   |  |
| 10 | 火 | 豚丼 大豆とわかめの酢の物 果物   | 茹大豆、しらす干し、豚肉、塩わかめ   | 精白米、さつま芋、じゃが芋、砂糖、油          | オレンジ、人参、葱、きゅうり、生姜、玉葱、れんこん、干椎茸、バナナ               | 牛乳 果物  | お茶 野菜チップス     |  |
| 11 | 水 | 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、豆乳、煮干し、冷むきえび、若鶏挽肉、ゼラチン、卵、生クリーム、スキムミルク、寒天、中味噌 | 精白米、でん粉、砂糖、油                | バナナ、かぼちゃ、人参、葱、フロッコリー、グリーンピース、玉葱、ホールコーン缶、木耳、なめこ  | 牛乳 果物  | ミルク かぼちゃプリン   |  |
| 12 | 木 | 御飯 魚の西京焼き ごま酢和え えのきたけのすまし汁   | 牛乳、豆腐、かつお節、カレイ、ちくわ、ウインナー、卵、牛乳、スキムミルク、昆布、白味噌               | 小麦粉、精白米、砂糖、油、ごま、菓子          | 人参、葱、きゅうり、玉葱、もやし、えのき茸                           | 牛乳 菓子  | ミルク アメリカンドッグ  |  |
| 13 | 金 | 御飯 鶏肉のトマトソースかけ 付け合せ オニオンスープ  | 牛乳、若鶏肉、ベーコン   | 精白米、砂糖、小麦粉、バター              | りんご、トマトホール缶、人参、葱、キャベツ、玉葱、ホールコーン缶、えのき茸、しめじ茸      | 牛乳 果物  | お茶 カルピスケーキ    |  |
| 14 | 土 | 焼きそば 中華スープ 果物  | 牛乳、豆腐、粉かつお、かまぼこ、豚肉、ハム、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 ハバロア       |  |
| 16 | 月 | 敬老の日  |   |                             |   |        |               |  |

| 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) |
| 17 | 火 | カレーピラフ キャベツのマリネ<br>ジュリアンスープ     | 牛乳、絹豆腐、冷むきえび、若鶏肉、ベーコン                       | 精白米、白玉粉、でん粉、砂糖、サラダ油、バター<br>小麦粉    | バナナ、かぼちゃ、人参、グリーンピース、キャベツ<br>きゅうり、ごぼう、玉葱、えのき茸、レーズン            | 牛乳 果物<br>お茶 乳児：かぼちゃマフィン<br>幼児：かぼちゃ月見団子 |              |
| 18 | 水 | カラフル焼肉丼 わかめスープ 果物               | 牛乳、豆腐、牛肉、スキムミルク、塩わかめ<br>中味噌、チーズ             | 小麦粉、強力粉、精白米、砂糖、油、ごま               | 人参、葱、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、生姜<br>玉葱、黄ピーマン、オレンジ、レモン汁                | 牛乳 チーズ<br>ミルク かりんとう                    |              |
| 19 | 木 | 御飯 かみかみ揚げ 付け合せ 麩のすまし汁           | 牛乳、かえりちりめん、かつお節、冷むきえび<br>スキムミルク、チーズ、昆布、塩わかめ | 小麦粉、精白米、白玉麩、食パン、じゃが芋、油<br>マヨネーズ   | オレンジ、人参、葱、パセリ、ブロッコリー<br>ごぼう、玉葱、ホールコーン缶、えのき茸                  | 牛乳 果物<br>ミルク コーンマヨトースト                 |              |
| 20 | 金 | 御飯 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ なすのみそ汁<br>果物    | 牛乳、油揚げ、煮干し、豚肉<br>スキムミルク、中味噌                 | 小麦粉、精白米、さつま芋、砂糖、サラダ油<br>ごま油、ごま、菓子 | 人参、葱、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり<br>生姜、玉葱、なす、生椎茸、バナナ                    | 牛乳 菓子<br>ミルク さつま芋蒸しパン                  |              |
| 21 | 土 | 五目うどん 宝島寺漬け 果物                  | 牛乳、しらす干し、かつお節、かまぼこ、若鶏肉<br>昆布                | 菓子、うどん、砂糖、ごま油、ごま、小麦粉              | 人参、葱、ごぼう、切干大根、白菜、れんこん<br>えのき茸、バナナ                            | 牛乳 菓子<br>牛乳 マシュマロクッキー                  |              |
| 23 | 月 | 振替休日                            |   |                                   |  |  |              |
| 24 | 火 | みそラーメン 即席漬け 果物                  | 牛乳、かまぼこ、焼き豚、刻み昆布、中味噌<br>アイスクリーム             | 菓子、中華そば、砂糖、ごま                     | 小松菜、人参、葱、キャベツ、玉葱<br>コーン缶、にんにく、白菜、もやし<br>木耳、レモン汁、バナナ          | 牛乳 菓子<br>お茶 アイスクリーム                    |              |
| 25 | 水 | パン 豆腐のミートソースグラタン 付け合せ<br>コーンスープ | 牛乳、小豆、きな粉、豆腐、若鶏挽肉、ベーコン<br>チーズ               | パン、精白米、もち米、砂糖、油                   | オレンジ、トマトピューレ、人参、葱<br>グリーンピース、玉葱、ホールコーン缶、にんにく<br>しめじ茸、ブロッコリー  | 牛乳 果物<br>お茶 おはぎ                        |              |
| 26 | 木 | 御飯 ミートローフ ゆでキャベツ きのこスープ         | 牛乳、牛挽肉、豚挽肉、ハム、牛乳、生クリーム<br>スキムミルク、チーズ        | パン粉、精白米、じゃが芋、でん粉、砂糖、油<br>バター      | かぼちゃ、人参、葱、グリーンピース、キャベツ<br>玉葱、ホールコーン缶、えのき茸、しめじ茸<br>エリンギ、レーズン  | 牛乳 チーズ<br>ミルク かぼちゃスイーツ                 |              |
| 27 | 金 | 御飯 魚の南蛮漬け さつま芋のみそ汁 果物           | 牛乳、油揚げ、煮干し、カレイ、ゼラチン<br>スキムミルク、寒天、中味噌        | 精白米、さつま芋、でん粉、砂糖、菓子、油              | バナナ、人参、葱、ピーマン、赤ピーマン、玉葱<br>もやし、りんごジュース、レモン汁、オレンジ<br>りんご       | 牛乳 果物<br>ミルク りんごゼリー 菓子                 |              |
| 28 | 土 | スパゲティナポリタン 和風サラダ 果物             | 牛乳、しらす干し、ベーコン、塩わかめ                          | 菓子、スパゲティ、砂糖、油、サラダ油、じゃが芋           | トマト、トマトピューレ、人参、ピーマン<br>きゅうり、玉葱、ホールコーン缶、にんにく<br>しめじ茸、バナナ、キャベツ | 牛乳 菓子<br>牛乳 フライドポテト                    |              |
| 30 | 月 | 御飯 ポテトスープ ポイルウインナー<br>れんこんサラダ   | 牛乳、しらす干し、若鶏肉、ウインナー、卵                        | 小麦粉、精白米、じゃが芋、砂糖、サラダ油<br>バター、ごま    | バナナ、小松菜、人参、パセリ、玉葱<br>ホールコーン缶、れんこん、しめじ茸                       | 牛乳 果物<br>お茶 フルーチェシャーベット                |              |

### 9月1日は防災の日 9月9日は救急の日です！

もしもの時…非常食や水、懐中電灯など  
『(最低3日分～1週間分)×家族の人数分』の準備が理想です。  
また、災害時には「たんぱく質」「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」が  
不足しやすくなり、「免疫力低下」「感染症に罹りやすくなる」  
「便秘や頭痛の原因」にもつながります。



### ◆おすすめ非常食◆

- ◆缶詰…肉類(スパムや焼き鳥など)、果物  
魚類(ツナやサバなど)、豆類
- ◆ドライフルーツ・野菜ジュースなど…

お子さんの気持ちを和ませたり、楽しい気持ちに  
なるよう、キャラクターやおまけのついた  
お菓子なども用意しておくといいですよ。



### おすすめ食材！ 秋の味覚！旬！きのこの栄養

- ①食物繊維たっぷり  
おなかの中のお掃除をしてくれます。
- ②ビタミン・ミネラルたっぷり  
疲れにくいを体づくり、肌をきれいに保つ。
- ③低カロリー  
水分が多く、脂質が少なめです。

