



献立表 普通食



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1月	ごはん 焼きししゃも おかか和え 豆乳入り豚汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ごまじゃこクッキー	ししゃも、かつお節、豚肉、油揚げ、調製豆乳、牛乳、スキムミルク、卵、しらす干し	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、たまねぎ、かぼちゃ、ごぼう、こねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、薄力粉、食塩不使用バター、いりごま	こいくちしょうゆ、米みそ、煮干しだし、ベーキングパウダー
2火	ひるぜん焼きそば わかめスープ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎ゆかりおにぎり	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、りんご、しょうが、にんにく、こねぎ、わかめ、ネーブルオレンジ、バナナ、梅干し	中華めん、調合油、うるち米	合成清酒、米みそ、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、中華だし、うすくちしょうゆ、食塩、こしょう、麦茶、水
3水	ごはん 豆腐チャンプルー 華風スープ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎かぼちゃスイート	絹ごし豆腐、豚肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク、生クリーム	にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、にら、しいたけ、かぼちゃ	うるち米、ごま油、ビーフン、上白糖、食塩不使用バター	中華だし、うすくちしょうゆ、米みそ、食塩、こしょう、しょうゆせんべい
4木	ごはん 魚のバーベキューソース ゆでキャベツ 野菜スープ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ビールゼリー・菓子	さけ、ロースハム、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、ゼラチン	りんご、レモン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、スイートコーン、りんごジュース	うるち米、上白糖	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、コンソメ、うすくちしょうゆ、コーンスナック
5金	ごはん ミートローフ 付け合わせ 豆乳スープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎フルーツヨーグルト	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ベーコン、調製豆乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	レーズン、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、スイートコーン、ブロッコリー、ぶなしめじ、こまつな、ネーブルオレンジ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、パン粉、サラダ油、上白糖、かたくり粉、マカロニ	こいくちしょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう
6土	スパゲティナポリタン スティック野菜	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎たこやき	ベーコン、牛乳、たこ	にんじん、たまねぎ、にんにく、ぶなしめじ、スイートコーン、青ピーマン、きゅうり、だいこん、レモン	スパゲッティ、調合油	トマトピューレー、トマトケチャップ、食塩、こしょう、マヨネーズ、しょうゆせんべい、お好み焼き、お好み焼きソース
8月	パン かぼちゃのシチュー ハムサラダ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎野菜チップス	鶏もも肉、ロースハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、ネーブルオレンジ、バナナ	ロールパン、サラダ油、じゃがいも、なたね油、上白糖、さつまいも	ホワイトソース、食塩、こしょう、穀物酢、麦茶
9火	ごはん 豆腐ボール 付け合わせ 玉ねぎのみそ汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎キャラットケーキ	木綿豆腐、鶏ひき肉、しばえび、卵、油揚げ、牛乳、スキムミルク	きくらげ、ミックスベジタブル、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、こねぎ、ネーブルオレンジ、レーズン	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、薄力粉、ファットスプレッド	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、煮干しだし、米みそ、ベーキングパウダー
10水	豚丼 なます バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎かぼちゃババロア	豚もも肉、牛乳	しょうが、こねぎ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、だいこん、こまつな、刻み昆布、バナナ、かぼちゃ	うるち米、調合油、上白糖	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、食塩、穀物酢、ソフトビスケット、麦茶、ババロア
11木	ごはん 魚の西京焼き 宝島寺漬け そうめん汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ジャムサンド	さわら、しらす干し、蒸しかまぼこ、牛乳、スキムミルク	切干しだいこん、にんじん、れんこん、たまねぎ、こねぎ、バナナ、いちごジャム、ブルーベリージャム	うるち米、上白糖、調合油、いりごま、そうめん、食パン	米みそ、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、うすくちしょうゆ
12金	ハヤシライス 和風サラダ 一口ゼリー	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎アメリカンドッグ	牛ばら肉、しらす干し、牛乳、プロセスチーズ、ウインナーソーセージ、卵	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト、わかめ、だいこん、こまつな	うるち米、サラダ油、上白糖、薄力粉、調合油	トマトピューレー、トマトケチャップ、ハヤシルウ、食塩、こしょう、合成清酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、オレンジゼリー、麦茶、ベーキングパウダー
13土	五目うどん 和え物	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎菓子・一口ゼリー	鶏もも肉、しらす干し、牛乳	ごぼう、にんじん、えのきたけ、こねぎ、はくさい、りょくとうもやし、きゅうり	干しうどん、ごま油、上白糖	かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、みりん風調味料、しょうゆせんべい、甘辛せんべい、オレンジゼリー
16火	ごはん 豆腐のミートソースグラタン 付け合わせ コンソメスープ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎レーズンクッキー	鶏ひき肉、木綿豆腐、ピザ用チーズ、ロースハム、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、にんにく、キャベツ、コーン缶、スイートコーン、こねぎ、レーズン	うるち米、調合油、上白糖、薄力粉、有塩バター	ハヤシルウ、トマトケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、食塩、こしょう、うすくちしょうゆ、コンソメ、しょうゆせんべい

17 水	ごはん 魚の南蛮漬け 麩のすまし汁	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎かぼちゃ月見団子(幼児) ◎みたらしまカロニ(乳児)	かれい、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、絹ごし豆腐	たまねぎ、りょくとうもやし、赤ピーマン、青ピーマン、にんじん、レモン、生わかめ、えのきたけ、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、車ふ、白玉粉、マカロニ	うすくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、食塩、こいくちしょうゆ
18 木	ごはん かみかみ揚げ 付け合わせ なすの味噌汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎カルピスゼリー	かたくちいわし、しばえび、油揚げ、牛乳、スキムミルク、ゼラチン、乳酸菌飲料	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ブロッコリー、なす、しいたけ、こねぎ、バナナ、寒天、みかん缶	うるち米、天ぷら粉、じゃがいも、サラダ油、上白糖	米みそ、煮干しだし
19 金	カラフル焼肉丼 にらと豆腐のスープ バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎さつま芋蒸しパン	牛ばら肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン、キャベツ、しょうが、レモン、きくらげ、にら、バナナ、ネーブルオレンジ	サラダ油、上白糖、うるち米、薄力粉、さつまいも	こいくちしょうゆ、米みそ、みりん風調味料、中華だし、うすくちしょうゆ、食塩、ベーキングパウダー
20 土	なすと豚肉のぶっかけうどん かぼちゃのごま和え	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎グレープゼリー・菓子	豚肉、ロースハム、牛乳	なす、たまねぎ、にんじん、こねぎ、かぼちゃ、きゅうり	サラダ油、干しうどん、いりごま、上白糖	食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、しょうゆせんべい、グレープゼリー、揚げせんべい
22 月	ふりかけごはん ボイルウインナー キャベツサラダ ポテトスープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎かりんとう	ウインナーソーセージ、鶏もも肉、牛乳、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、たまねぎ、ぶなしめじ、こねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、調合油、上白糖、じゃがいも、薄力粉、サラダ油、強力粉、いりごま	ふりかけ、穀物酢、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、ベーキングパウダー
24 水	ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ じゃがいものみそ汁 バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎コーンマヨトースト	豚肉、牛乳、スキムミルク、ピザ用チーズ	しょうがおろし汁、にんじん、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、こねぎ、バナナ、スイートコーン	うるち米、いりごま、上白糖、ごま油、じゃがいも、食パン	こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、煮干しだし、甘辛せんべい、マヨネーズ
25 木	ごはん 魚の塩焼き 和え物 すまし汁	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎フルーチェパフェ	さけ、焼き竹輪、絹ごし豆腐、牛乳、プロセスチーズ、生クリーム、ヨーグルト	レモン、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、たまねぎ、わかめ、えのきたけ、根みつば、いちご	うるち米、上白糖、コーンフレーク	食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、うすくちしょうゆ、麦茶
26 金	パン 鶏肉のトマトソースかけ こふき芋 ジュリアンスープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎おはぎ	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク、ゆで小豆缶、きな粉	たまねぎ、ぶなしめじ、あおのり、にんじん、はくさい、バナナ	食パン、上白糖、じゃがいも、もち米、うるち米	食塩、トマトケチャップ、トマトピューレー、コンソメ、ウスターソース、うすくちしょうゆ
27 土	焼きそば オニオンスープ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎ココア蒸しパン	豚もも肉、絹ごし豆腐、牛乳	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、あおのり、こねぎ、たまねぎ	蒸し中華めん、炒め油、薄力粉、サラダ油、上白糖	濃厚ソース、こいくちしょうゆ、中華だし、うすくちしょうゆ、食塩、こしょう、しょうゆせんべい、ピュアココア、ベーキングパウダー
29 月	ごはん ちくわの磯辺揚げ ごま和え 飛鳥汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎チーズクッキー	焼き竹輪、鶏もも肉、厚揚げ、牛乳、スキムミルク、卵、粉チーズ	あおのり、りょくとうもやし、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、たまねぎ、こねぎ	うるち米、天ぷら粉、サラダ油、上白糖、いりごま、じゃがいも、薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、米みそ、ソフトビスケット、ベーキングパウダー
30 火	カレーピラフ ツナサラダ レタススープ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎アイスクリーム・菓子	しばえび、鶏もも肉、ツナ缶、ベーコン、牛乳、ラクトアイス	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、きくらげ、レタス、バナナ	うるち米、食塩不使用バター、サラダ油、上白糖	コンソメ、カレー粉、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、こしょう、うすくちしょうゆ、麦茶、しょうゆせんべい



9月1日は「防災の日」です。関東大震災が発生した日であり、台風シーズンを迎える時期であることから、防災への心構えをするという意味で「防災の日」が創設されました。

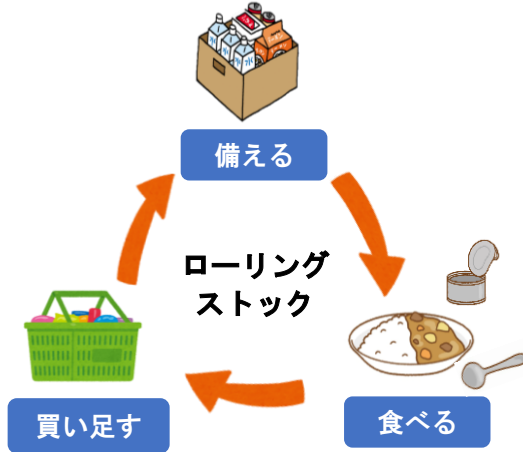
この機会に災害に備えて非常食や備蓄品、防災グッズのチェックを行うとともに、必要なものが足りているか確認を行いましょう。

【家庭での備蓄】

ローリングストック法で食べながら備えよう！

ローリングストック法とは、普段食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたらず分の買い足しで備蓄する方法です。

特別なものを買うのではなく、**米、レトルト食品、缶詰、乾物**など、普段から食べなれている食品にすることで手軽に備えることができます。



🍁 食材を五感で感じよう 🍁

秋と言えば「食欲の秋」🌟
例えば、【泥がついたじゃがいも】。
洗う前はボコボコしていたり、表面に土が付いていますよね。しかし、洗って皮を剥くとつるつとした手触りになります。

このように、子ども達は実際に体感することで、食べ物がより美味しく感じられるでしょう♪
家庭でも色々な食材に触れ、五感を感じる体験をしてみましょう☆彡