

# 9月の献立表



9月1日は「防災の日」です。いざという時に備えて、非常食を最低でも3日分。1週間分備蓄しておくのが望ましいとされています。災害によって環境が変化すると、ストレスが大きくなります。食べ慣れていないものだとなかなか食が進まない場合もあります。普段食べている食品で保存がきくものを用意しておくことで安心です。

日・曜	9時15分 乳児おやつ	献立名	主な材料			3時おやつ	エネルギー	
			血や肉 となる	力や熱 となる	体の調子 を整える		3・4・5才 1・2才	たんぱく 3・4・5才 1・2才
1(火)	かぼちゃ	五目ご飯(非常食)・カレイの煮つけ ほうれん草の胡麻和え さつま芋と大根の味噌汁・フルーツ	カレイ 牛乳	米 非常食パン	ほうれん草 人参・大根 しめじ		非常食パン 牛乳	597 / 514 24.0 / 22.0
2(水)	じゃが芋	三色丼・フルーツ キャベツのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	豚ひき肉 卵 絹ごし豆腐	米 かぼちゃホットケーキ バター	ブロッコリー キャベツ・人参 わかめ・しめじ		かぼちゃホットケーキ 牛乳	601 / 537 23.8 / 22.0
3(木)	さつま芋	ラビットロール・ハンバーグ イタリアンサラダ 野菜のカレー風味スープ・フルーツ	豚ひき肉	パン チャーハン	キャベツ・きゅうり 人参・玉ねぎ 大根		チャーハン 麦茶	614 / 546 19.6 / 17.7
4(金)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・ブロッコリーの胡麻サラダ 鶏のから揚げ・プチトマト 麩と三つ葉のすまし汁	鶏もも肉 牛乳	米 ジャムサンド	プチトマト・人参 ブロッコリー・コーン えのき・三つ葉		ジャムサンド 麦茶(乳児) 牛乳(幼児)	626 / 525 23.6 / 20.0
5(土)	パン	スパゲッティミートソース チーズ入りサラダ フルーツ	豚ひき肉 チーズ	スパゲッティ おせんべい メープルソフトパン	玉ねぎ・人参 ホールトマト缶 キャベツ・きゅうり		おせんべい 麦茶 メープルソフトパン	619 / 530 23.3 / 20.5
7(月)	さつま芋	胚芽入りご飯・鶏の照り焼き ほうれん草とちくわのおかか和え なめこ根菜の味噌汁・フルーツ	鶏もも肉 ちくわ 牛乳	米 クロワッサン	ほうれん草 人参・大根 なめこ		クロワッサン 麦茶	616 / 524 21.1 / 20.2
8(火)	かぼちゃ	冷やしうどん エビと野菜のかき揚げ フルーツ	えび しらす ウインナー	うどん パン	人参・きゅうり もやし・なす かぼちゃ		ホットドッグ 牛乳	606 / 538 22.5 / 18.5
9(水)	じゃが芋	胚芽入りご飯・鮭のバター醤油焼き 切干大根の煮物 茄子と玉ねぎの味噌汁・フルーツ	鮭 油揚げ 牛乳	米 バター スイートポテト	人参・干しいたけ なす・水菜 玉ねぎ		スイートポテト 麦茶(乳児) 牛乳(幼児)	618 / 530 21.6 / 19.7
10(木)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・シュウマイ もやしとハムの中華サラダ 青梗菜のクリームスープ・フルーツ	豚ひき肉 ロースハム 牛乳	米 レーズン蒸しパン	玉ねぎ・きゅうり もやし・人参 チンゲンサイ		レーズン蒸しパン 牛乳	611 / 537 21.1 / 18.8
＜4.5才 クッキング＞		親子丼・フルーツ きゅうりとしらすの酢の物 じゃが芋と人参の味噌汁	鶏もも肉 しらす 卵	米 じゃが芋 月見団子	玉ねぎ・三つ葉 きゅうり・人参 しめじ・わかめ		お月見団子 麦茶(乳児) 牛乳(幼児)	621 / 526 24.2 / 20.0
12(土)	パン	ポークカレー グリーンサラダ フルーツ	豚小間肉 牛乳	米 じゃが芋 おせんべい	玉ねぎ・人参 キャベツ・セロリ きゅうり		おせんべい みかんゼリー おせんべい・麦茶	599 / 553 18.7 / 18.0
14(月)	じゃが芋	胚芽入りご飯・麻婆豆腐 いんげんのナムル かき玉スープ・フルーツ	木綿豆腐 豚ひき肉 卵	米 プリン おせんべい	長ねぎ・にんにく いんげん 水菜・人参		プリン おせんべい 麦茶	609 / 538 23.1 / 20.1
＜3才 手洗い指導＞		胚芽入りご飯・豚肉の野菜巻き焼き ブロッコリーのおかか和え わかめと玉ねぎの味噌汁・フルーツ	豚肩ロース肉 かつお節 牛乳	米 バナナケーキ	人参・いんげん ブロッコリー・えのき わかめ・玉ねぎ		バナナケーキ 牛乳	619 / 555 23.2 / 21.8
16(水)	かぼちゃ	胚芽パン・ポークビーンズ シーザーサラダ コーンスープ・フルーツ	豚小間肉 チーズ 大豆水煮	パン じゃが芋 鮭おにぎり	玉ねぎ・人参 ホールトマト缶・水菜 レタス・きゅうり		鮭おにぎり 麦茶	632 / 549 23.5 / 20.5
17(木)	じゃが芋	胚芽入りご飯・カジキマグロの胡麻ステーク 切昆布と野菜の煮物 さつま芋とキャベツの味噌汁・フルーツ	カジキマグロ 油揚げ 牛乳	米 バター バウムクーヘン	人参・たけのこ いんげん・大根 キャベツ		バウムクーヘン 牛乳	602 / 516 23.0 / 20.3
＜3才 クッキング＞		胚芽入りご飯・鶏肉の生姜炒め 大根サラダ 油揚げと水菜の味噌汁・フルーツ	鶏もも肉 豚小間肉 油揚げ	米 焼きそば	玉ねぎ・ピーマン しめじ・大根・人参 キャベツ・水菜		焼きそば 麦茶	593 / 541 22.5 / 21.1
19(土)	パン	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ フルーツ	ベーコン ウインナー	スパゲッティ あんパン	玉ねぎ・ピーマン コーン・キャベツ 人参・マッシュルーム		あんパン 麦茶	626 / 527 17.2 / 15.6
＜誕生会＞		サンドパン(乳児:バターロール) チキンカツ・ブロッコリーとハムのサラダ ミネストローネ・フルーツ	鶏むね肉 ロースハム 白インゲン豆	パン マカロニ ケーキ	ブロッコリー・玉ねぎ コーン・セロリ ホールトマト缶・人参		ケーキ 麦茶(乳児) 紅茶(幼児)	615 / 532 23.4 / 20.7
25(金)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・豚肉と茄子の味噌炒め ほうれん草ともやしのナムル 中国風コーンスープ・フルーツ	豚小間肉 卵	米 チーズトースト	なす・ピーマン もやし・人参 ほうれん草		チーズトースト 麦茶	581 / 544 23.4 / 22.4
26(土)	パン	すき焼き丼・フルーツ キャベツのおかか和え かぼちゃとしめじの味噌汁	豚小間肉 かつお節 牛乳	米 クッキー	玉ねぎ・キャベツ 人参・かぼちゃ しめじ		クッキー 牛乳	596 / 538 21.8 / 20.2
29(火)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・鮭の味噌焼き いんげんの胡麻和え 小松菜とえのきのすまし汁・フルーツ	鮭 牛乳	米 ジャムクレープ	いんげん 小松菜 人参・えのき		ジャムクレープ 牛乳	597 / 518 25.0 / 22.6

\* 都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

\* ★印は手作りおやつです。