

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ	日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	※あずきごはん いわしだんごのトマトにこみ はなやさいのバターいため なめこととうふのみそしる バナナ	やさしいジュース ※ビスケット (災害用備蓄品)	米、パン粉、オリーブ油、砂糖	いわしすり身、木綿豆腐、みそ、ベーコン、あずき(乾)、バター	野菜ジュース、バナナ、ブロッコリー、なめこ、カリフラワー、ホールトマト缶、あさつき		17 金	しょうゆラーメン さつまいものよしのに ミニフィッシュ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ごへいもち	中華めん、さつまいも、米、三温糖、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、焼き豚、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児、しらす干し)、みそ	もやし、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、ねぎ	
2 木	ぶたにくのしょうがやきどん きりぼしだいのこんのゴマずあえ もずくとチンゲンサイのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう こうちやのケーキ	米、すりごま、砂糖、油、片栗粉、ごま油、小麦粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、卵、バター、生クリーム	たまねぎ、ほくさい、チンゲンサイ、きゅうり、しめじ、にんじん、赤ピーマン、おきなわもずく、切り干しだいごん、刻みこんぶ、しょうが		18 土	さけのさんしょくまぜごはん キャベツのゴママヨサラダ かぼちゃのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう くるゴマサンド	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、黒すりごま、油、ごま	牛乳、生揚げ、さけ、卵、みそ、無塩バター、チーズ	バナナ、日本かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	
3 金	しょうゆラーメン さつまいものよしのに ミニフィッシュ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ごへいもち	中華めん、さつまいも、米、三温糖、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、焼き豚、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児、しらす干し)、みそ	もやし、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、ねぎ		19 日						
4 土	さけのさんしょくまぜごはん キャベツのゴママヨサラダ かぼちゃのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう くるゴマサンド	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、黒すりごま、油、ごま	牛乳、生揚げ、さけ、卵、みそ、無塩バター、チーズ	バナナ、日本かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう		20 月	敬老の日					
5 日							21 火	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) チーズオムレツ コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ オレンジ	むぎちや ※きなかおはぎ (お彼岸)	牛乳パン(天然酵母パン)、もち米、小麦粉、油、三温糖、砂糖	牛乳、卵、ピザ用ミックスチーズ、バター、ハム、きな粉	オレンジ、日本かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり	
6 月	※くりごはん ぶりのてりやき さといものにも かきたまみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこドーナツ	米、さといも、くりの甘露煮、小麦粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶり、生揚げ、みそ、卵	ほうれんそう、にんじん、しょうが、しいたけ		22 水	ごはん ゆーりんちー ひじきまめ だいごのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ふんわりおいもパン	米、ロールパン、片栗粉、砂糖、油、食パン	牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、油揚げ、卵、バター、みそ	バナナ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、ひじき、だいご	
7 火	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) チーズオムレツ コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ オレンジ	むぎちや あきがつおの おにぎり	牛乳パン(天然酵母パン)(0~1歳児、食パン)、米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、卵、ピザ用ミックスチーズ、かつお(秋)、バター、ハム	オレンジ、日本かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり		23 木	秋分の日					
8 水	ごはん ゆーりんちー ひじきまめ だいごのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう フレンチトースト	米、ロールパン、片栗粉、砂糖、油、食パン	牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、油揚げ、卵、バター、みそ	バナナ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、ひじき、だいご		24 金	ハヤシライス ごぼうとコーンのサラダ さといもとわかめのみそしる なし	ジョア なめこうどん	米、ゆでうどん、さといも、マヨネーズ、油、すりごま	豚こま肉、みそ、油揚げ	なし、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ホールトマト、コーン缶、エリンギ、しめじ、生わかめ、ほうれんそう、なめこ	
9 木	ざっこくまいごはん さけのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ とうふとえのきのすましじる ゼリー	ぎゅうにゅう ワインナーマフィン	米、ごま、マヨネーズ、油、強化米、きび(精白粒)、三温糖、砂糖	牛乳、ペにさけ、木綿豆腐、卵、ワインナー、みそ	ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、みつば		25 土	ひじきとツナのチャーハン もやしときゅうりのこんぶあえ しめじととうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ツナサンド	米、食パン、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、ツナ油漬缶、木綿豆腐、卵	バナナ、もやし、しめじ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、ピーマン、しいたけ、ひじき、昆布	
10 金	ハヤシライス ごぼうとコーンのサラダ さといもとわかめのみそしる なし	ジョア なめこうどん	米、ゆでうどん、さといも、マヨネーズ、油、すりごま	豚こま肉、みそ、油揚げ	なし、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ホールトマト、コーン缶、エリンギ、しめじ、生わかめ、ほうれんそう、なめこ		26 日						
11 土	ひじきとツナのチャーハン もやしときゅうりのこんぶあえ しめじととうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ツナサンド	米、食パン、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、ツナ油漬缶、木綿豆腐、卵	バナナ、もやし、しめじ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、ピーマン、しいたけ、ひじき、昆布		27 月	ごはん さんまのかばやき さんしょくやさいのナムル とうがのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう カボチャパイ	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、さんま、生揚げ、みそ、バター	オレンジ、ほうれんそう、かぼちゃ、とうが、もやし、にんじん、なす、糸こんにゃく、しょうが	
12 日							28 火	エリンギライス とりにくのマーマレードやき マカロニサラダ コンソメスープ なし	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	米、さつまいも、マカロニ、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン、バター	なし、トマト、キャベツ、きゅうり、エリンギ、にんじん、セロリー、マーマレード	
13 月	ごはん さんまのかばやき さんしょくやさいのナムル とうがのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう カボチャパイ	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、さんま、生揚げ、みそ、バター	オレンジ、ほうれんそう、かぼちゃ、とうが、もやし、にんじん、なす、糸こんにゃく、しょうが		29 水	なめし いわしだんごのトマトにこみ はなやさいのバターいため なめこととうふのみそしる バナナ	やさしいジュース おからスコーン	米、パン粉、メープルシロップ、オリーブ油、砂糖	いわしすり身、木綿豆腐、おから、みそ、バター、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	野菜ジュース、バナナ、ブロッコリー、なめこ、カリフラワー、ホールトマト缶、あさつき	
14 火	エリンギライス とりにくのマーマレードやき マカロニサラダ コンソメスープ なし	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	米、さつまいも、マカロニ、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン、バター	なし、トマト、キャベツ、きゅうり、エリンギ、にんじん、セロリー、マーマレード		30 木	ぶたにくのしょうがやきどん きりぼしだいのこんのゴマずあえ もずくとチンゲンサイのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう りんごデニッシュパン	米、すりごま、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し	たまねぎ、ほくさい、チンゲンサイ、きゅうり、しめじ、にんじん、赤ピーマン、おきなわもずく、切り干しだいごん、刻みこんぶ、しょうが	
15 水	なめし いわしだんごのトマトにこみ ※おつきみうさぎ なめこととうふのみそしる バナナ	やさしいジュース おからスコーン	米、メープルシロップ、砂糖	いわしすり身、木綿豆腐、かまぼこ、うずら卵水煮缶、おから、みそ、ヨーグルト(無糖)、バター	野菜ジュース、バナナ、なめこ、ホールトマト缶、あさつき								
16 木	ぶたにくのしょうがやきどん きりぼしだいのこんのゴマずあえ もずくとチンゲンサイのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう りんごデニッシュパン	米、すりごま、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し	たまねぎ、ほくさい、チンゲンサイ、きゅうり、しめじ、にんじん、赤ピーマン、おきなわもずく、切り干しだいごん、刻みこんぶ、しょうが								



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



表記→※行事・季節献立
* 行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。
* 先月より、1か月平均栄養量を3歳未満児も表記しています。

9月1日は防災の日です。保育園では引き渡し訓練もあります。おやつには災害備蓄食品のミルククッキーを提供します。災害備蓄食品にしておくものは、普段食べ慣れた味のものや、野菜や果物が摂れるように、ジュースや缶詰、ドライパックなどもあるといいそうです。

