

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	
1 木	※ごもくめし(災害用備蓄食品) 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 さつまいもとなめこのみそしる ヨーグルト	やさしいジュース おからスコーン	米、さつまいも、パン粉、 メープルシロップ、砂糖、オ リーブ油	ヨーグルト(加糖)、いわし すり身、木綿豆腐、おから、 みそ、バター、ベーコン	野菜ジュース、プロック リー、カリフラワー、なめ こ、ホールトマト缶詰	
2 金	ぶたにくのしょうがやきどん きりぼしだいのゴマずあえ もずくとほうれんそうのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう りんごデニッシュパン	米、デニッシュパン、すりご ま、砂糖、油、片栗粉、こま 油	牛乳、豚肉(肩ロース)、し らす干し	なし、たまねぎ、ほうれん そう、はくさい、きゅうり、し めじ、にんじん、赤ピーマ ン、おきなわもずく(塩蔵塩 ぬき)、干しだいこん、刻み ごんぶ、しょうが	
3 土	ひじきチャーハン もやしときゅうりのごんぶあえ しめじととうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ほうれんそう ツナコーンサンド	米、食パン、マヨネーズ、 油、こま	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき 肉、ツナ油漬缶	バナナ、もやし、しめじ、た けのこ(ゆで)、きゅうり、に んじん、コーン缶、ほうれん そう、ピーマン、しいたけ、 ひじき、塩昆布	
4 日						
5 月	ざっくまいごはん さけのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ じゃがいもとなすのみそしる りんご	ぎゅうにゅう ウインナーマフィン	米、じゃがいも、マヨネー ズ、油、雑穀米、砂糖	牛乳、ペにさけ、みそ、油揚 げ、卵、ウインナー	りんご、ほうれんそう、な す、にんじん、ごぼう	
6 火	ハヤシライス ごぼうとコーンのサラダ だいこん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、マヨネー ズ、油、すりごま(白)、砂糖	豚こま肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、だいこん、ごぼ う、にんじん、なめこ、ほう れんそう、コーン缶、エリン ギ、しめじ、生わかめ	
7 水	ごはん とりにくのマーメレードやき マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	ぎゅうにゅう アンパンマンパン	米、あんぱん、じゃがいも、 マヨネーズ、マカロニ、砂 糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬 缶	オレンジ、たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、にんじん、セロ リ、マーメレード	
8 木	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、 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	
9 金	なめし さんまのかばやき ※おつきみつさぎ とうがんのみそしる なし	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	米、さつまいも、片栗粉、砂 糖、油	牛乳、さんま、生揚げ、かま ぼこ、うずら卵水漬缶、み そ	なし、とうがん、なす、糸こ んにやく、しょうが	
10 土	ほうれんそうのごまみそどん キャベツのツナマヨネーズあえ だいこんとチンゲンサイのみそしる 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、すりごま (白)	牛乳、木綿豆腐、みそ、ツナ 油漬缶、無塩バター	バナナ、ほうれんそう、チ ンゲンサイ、だいこん、キャ ベツ、にんじん、しめじ、きゅ うり	
11 日						
12 月	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 かぼちゃのポターージュ ゼリー	むぎちゃ ひじきおにぎり	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、バター、ハム	かぼちゃ、キャベツ、たまね ぎ、トマト、にんじん、きゅう り、ひじき、しいたけ、コー ン缶	
13 火	※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 オレンジ	ぎゅうにゅう 紅茶のケーキ	米、さといも、くりの甘露 煮、小麦粉、砂糖	牛乳、ぶり、卵、生揚げ、み そ、バター、生クリーム	オレンジ、ほうれんそう、に んじん、しいたけ、しょうが	
14 水	しらすごはん ゆーりんちー ひじきまめ キャベツとえのきのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう フレンチトースト	米、食パン、砂糖、片栗粉、 油	牛乳、鶏もも肉、卵、大豆 (ゆで)、油揚げ、しらす干 し、みそ、バター	バナナ、キャベツ、にんじ ん、ねぎ、えのきたけ、ひじ き、生わかめ	
15 木	ゆかりごはん 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 さつまいもとなめこのみそしる ヨーグルト	やさしいジュース おからスコーン	米、さつまいも、パン粉、 メープルシロップ、砂糖、オ リーブ油	ヨーグルト(加糖)、いわし すり身、木綿豆腐、おから、 みそ、バター、ベーコン	野菜ジュース、プロック リー、カリフラワー、なめ こ、ホールトマト缶詰	
16 金	ぶたにくのしょうがやきどん きりぼしだいのゴマずあえ もずくとほうれんそうのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう りんごデニッシュパン	米、デニッシュパン、砂糖、 すりごま、油、片栗粉、こま 油	牛乳、豚肉(肩ロース)、し らす干し	なし、たまねぎ、ほうれん そう、はくさい、きゅうり、し めじ、にんじん、赤ピーマ ン、おきなわもずく(塩蔵塩 ぬき)、切り干しだいこん、 刻みごんぶ、しょうが	

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

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	
17 土	ひじきチャーハン もやしときゅうりのごんぶあえ しめじととうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ほうれんそう ツナコーンサンド	米、食パン、マヨネーズ、 油、こま	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき 肉、ツナ油漬缶	バナナ、もやし、しめじ、た けのこ(ゆで)、きゅうり、に んじん、コーン缶、ほうれん そう、ピーマン、しいたけ、 ひじき、塩昆布	
18 日						
19 月	敬老の日					
20 火	ハヤシライス ごぼうとコーンのサラダ だいこん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、マヨネー ズ、油、すりごま(白)、砂糖	豚こま肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、だいこん、ごぼ う、にんじん、なめこ、ほう れんそう、コーン缶、エリン ギ、しめじ、生わかめ	
21 水	ごはん とりにくのマーメレードやき マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	ぎゅうにゅう アンパンマンパン	米、あんぱん、じゃがいも、 マヨネーズ、マカロニ、砂 糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬 缶	オレンジ、たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、にんじん、セロ リ、マーメレード	
22 木	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	ゆで中華めん、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	
23 金	秋分の日					
24 土	ほうれんそうのごまみそどん キャベツのツナマヨネーズあえ だいこんとチンゲンサイのみそしる 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、すりごま (白)	牛乳、木綿豆腐、みそ、ツナ 油漬缶、無塩バター	バナナ、ほうれんそう、チ ンゲンサイ、だいこん、キャ ベツ、にんじん、しめじ、きゅ うり	
25 日						
26 月	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 かぼちゃのポターージュ ゼリー	むぎちゃ ※きなこおはぎ(お彼岸)	牛乳パン(天然酵母パン、0 ~1歳児食パン)、もち米、 小麦粉、油、砂糖	牛乳、卵、ピザ用ミックス チーズ、バター、ハム、きな 粉	かぼちゃ、キャベツ、たまね ぎ、トマト、にんじん、きゅ うり、しいたけ	
27 火	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 オレンジ	ぎゅうにゅう 紅茶のケーキ	米、小麦粉、砂糖	牛乳、ぶり、卵、生揚げ、み そ、バター、生クリーム	オレンジ、ほうれんそう、に んじん、しいたけ、しょうが	
28 水	しらすごはん ゆーりんちー ひじきまめ キャベツとえのきのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう フレンチトースト	米、食パン、砂糖、片栗粉、 油	牛乳、鶏もも肉、卵、大豆 (ゆで)、油揚げ、しらす干 し、みそ、バター	バナナ、キャベツ、にんじ ん、ねぎ、えのきたけ、ひじ き、生わかめ	
29 木	ゆかりごはん 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 さつまいもとなめこのみそしる ヨーグルト	やさしいジュース おからスコーン	米、さつまいも、パン粉、 メープルシロップ、砂糖、オ リーブ油	ヨーグルト(加糖)、いわし すり身、木綿豆腐、おから、 みそ、バター、ベーコン	野菜ジュース、プロック リー、カリフラワー、なめ こ、ホールトマト缶詰	
30 金	ぶたにくのしょうがやきどん きりぼしだいのゴマずあえ もずくとほうれんそうのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう りんごデニッシュパン	米、デニッシュパン、砂糖、 すりごま、油、片栗粉、こま 油	牛乳、豚肉(肩ロース)、し らす干し	なし、たまねぎ、ほうれん そう、はくさい、きゅうり、し めじ、にんじん、赤ピーマ ン、おきなわもずく(塩蔵塩 ぬき)、切り干しだいこん、 刻みごんぶ、しょうが	

1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)	エネルギー	562/394 kcal	鉄	2.8/2.0 mg
	たんぱく質	21/14.7 g	カルシウム	238/164 mg
	脂質	16.9/11.9 g	ビタミンC	30/22 mg
	塩分	2.2/1.6 g	食物繊維	4.8/3.4 g

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。

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。おやつには災害用備蓄食品を提供します。
この機会に、ご家庭でも備蓄のことについて考えてみましょう。今年の十五夜は9月10日です。
お供え物ではお月見団子が定番ですが、他にも里芋やさつまいも、萩もあります。9日には給食でおつきみうさぎを提供します。