



9月の予定献立表



日	曜	未満児おやつ	メニュー	おやつ	行事予定	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
1	火	クッキー	松風焼き・ツナマヨサラダ・キャベツと油揚げのみそ汁・トマト・のり缶	コーンフレーク・牛乳	身体測定	鶏ひき肉・卵・ツナ缶 油揚げ・煮干し粉・牛乳	米・パン粉・ごま・砂糖・マヨネーズ・コーンフレーク	ネギ・生姜・胡瓜・玉ねぎ・レタス・人参 キャベツ・トマト・のり缶
2	水	牛乳	鮭のオープン焼き・和風サラダ・コンソメスープ・梨	ミートボール蒸しパン リンゴジュース		塩鮭・カニカマ・ベーコン 牛乳・卵	米・マヨネーズ・ごま油・砂糖 ジャガイモ・リンゴ・キウイ	玉ねぎ・胡瓜・レモン・トマト・ワカメ 人参・梨
3	木	スポロン	ビビンバ・サウザンサラダ・はんぺんのすまし汁・バナナ	ショートケーキ 麦茶	8.9月誕生会	豚ひき肉・はんぺん	米・砂糖・ごま・ごま油・油	玉ねぎ・人参・にんにく・もやし・胡瓜 ほうれん草・コーン缶・人参・ワカメ・バナナ
4	金	ビスケット	ナポリタン・胡瓜のピクルス・野菜のスープ・ふりかけ・梨	アイス(せんべい)	避難訓練	ベーコン	米・スパゲティ・砂糖・油 ごま油	人参・玉ねぎ・ピーマン・胡瓜・キャベツ 梨
5	土	せんべい	おにぎり・そうめん・バナナ・麦茶			カニカマ	米・そうめん	胡瓜・バナナ
7	月	リンゴジュース	鶏の唐揚げ・胡瓜とツナの和え物・ワカメとネギのみそ汁・オレンジ・甘昆布	りんご・菓子		鶏ささみ肉・ツナ缶・煮干し粉 スキムミルク	米・片栗粉・油・ごま・砂糖	生姜・にんにく・胡瓜・ワカメ・ネギ 椎茸・オレンジ・甘昆布
8	火	ビスケット	ハンバーグ・マカロニサラダ・キャベツスープ・ミニトマト	フルーツのヨーグルト和え		豚ひき肉・卵・りんご 牛乳・ハム・バナナ・ヨーグルト	米・パン粉・油・マカロニ マヨネーズ・ジャガイモ	生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン・胡瓜 キャベツ・ミニトマト・りんご・バナナ
9	水	牛乳	五目うどん・ツナサラダ・バナナ	ポテトフライ ブドウジュース		油揚げ・豚もも肉・ツナ缶	うどん・油・ジャガイモ	人参・玉ねぎ・椎茸・レタス・胡瓜・バナナ
10	木	ウエハース	ひじきご飯・カボチャのチーズ焼き・さつま汁・梨	フランスパン・牛乳		油揚げ・鶏ささみ肉・しらす チーズ・豚もも肉	米・油・砂糖・さつま芋 マヨネーズ・フランスパン	ひじき・人参・カボチャ・ゴボウ・ネギ 梨
11	金	クッキー	カレーライス・フルーツサラダ・福神漬	カルシウムかりんとう 野菜ジュース		豚もも肉・スキムミルク	米・油・ジャガイモ・小麦粉 砂糖・バター・ごま	人参・玉ねぎ・グリーンピース・リンゴ・バナナ 胡瓜・りんご・福神漬・ワカメ
12	土	せんべい	おにぎり・そうめん・バナナ・麦茶			カニカマ	米・そうめん	胡瓜・バナナ
14	月	クッキー	八宝菜・ハムカツ・ふりかけ・バナナ	ヨーグルト(せんべい)		豚もも肉・卵・ハム ヨーグルト	米・油・片栗粉・小麦粉・パン粉	玉ねぎ・人参・筍・椎茸・ピーマン・バナナ
15	火	せんべい	チキンピラフ・さつま揚げのカレー煮・胡瓜漬け・ワカメと豆腐のスープ・オレンジ	ゼリー	歯科検診 1:30~	鶏もも肉・さつま揚げ・豆腐 牛乳	米・バター・砂糖	玉ねぎ・人参・コーン缶・グリーンピース 胡瓜・ワカメ・オレンジ
16	水	ヤクルト	肉団子・チーズサラダ・野菜のみそ汁・トマト	ブチパフェ	体育指導日	豚ひき肉・卵・りんご チーズ・煮干し粉・リンゴ・クリーム	米・小麦粉・ごま油・油・砂糖 片栗粉・ジャガイモ・コーン缶	玉ねぎ・椎茸・生姜・コーン缶・トマト・りんご 胡瓜・人参・バナナ・りんご
17	木	ビスケット	ワカメご飯・肉じゃが・なめこ汁・梨	りんご・菓子		豚もも肉・豆腐・りんご	米・ジャガイモ・砂糖・油	ワカメ・人参・玉ねぎ・人参・ネギ なめこ・ほうれん草・梨
18	金	ブドウジュース	白身魚のタルタルソース・サラダ・かきたま汁・バナナ・ふりかけ	レーズン蒸しパン 牛乳	歯科検診 1:30~	さわら・チーズ・ハム スキムミルク	米・小麦粉・パン粉・油・砂糖 マヨネーズ・片栗粉・リンゴ・キウイ	ピクルス・コーン缶・トマト・レタス・胡瓜 コーン缶・バナナ
19	土	せんべい	おにぎり・そうめん・バナナ・麦茶			カニカマ	米・そうめん	胡瓜・バナナ
23	水	ビスケット	スパゲティ・豆腐サラダ・卵とコーンのスープ・バナナ	ポップコーン スポロン		豚ひき肉・豆腐・卵	スパゲティ・バター・油 片栗粉・ポップコーン	玉ねぎ・人参・ピーマン・レタス・胡瓜 コーン缶・バナナ
24	木	クッキー	白身魚のチーズ風味・華風サラダ・ワカメスープ・トマト	りんご・菓子		さわら・チーズ・ハム スキムミルク	米・マヨネーズ・砂糖・春雨 ごま油	玉ねぎ・人参・胡瓜・もやし・ワカメ トマト
25	金	ウエハース	五目ひじき・ウインナー・しめじのみそ汁・オレンジ	さつま芋の落とし焼き 牛乳		ウインナー・さつま揚げ・りんご 大豆・卵・チーズ・煮干し粉	米・コンニャク・油・砂糖 さつま芋・小麦粉	ヒジキ・人参・しめじ・玉ねぎ・りんご
26	土	せんべい	おにぎり・そうめん・バナナ・麦茶			カニカマ	米・そうめん	胡瓜・バナナ
28	月	クッキー	肉味噌豆腐・シュウマイ・胡瓜とカニカマの酢の物・オレンジ	ふかし芋・ショア		豚ひき肉・豆腐・カニカマ	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油 麩・ジャガイモ	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・椎茸 さやえんどう・胡瓜・ワカメ・オレンジ
29	火	牛乳	ハヤシライス・コールスロー・梨	ひまわり菓子 オレンジジュース		豚もも肉・ヨーグルト スキムミルク	米・油・マヨネーズ・砂糖	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・胡瓜・りんご キャベツ・コーン缶・梨・カボチャ
30	水	ビスケット	三色ご飯・ブロッコリーのチーズ焼き・お吸い物・バナナ	フルーチェ	体育指導日	鶏ひき肉・でんぶ・卵・牛乳 りんご・チーズ	油・砂糖・米・マヨネーズ	玉ねぎ・生姜・ブロッコリー・コーン缶 ワカメ・バナナ

☆3歳以上児(ひまわり・きく・ゆり)はお米を1升(1.6kg)お願いします。

☆保育園のメニューを紹介します。お家でも是非作ってみてください!

☆ミートボール蒸しパン(4人分)☆

ミートボール(市販のもの) 4個、りんご・キウイ 100g、牛乳 80ml、砂糖 大さじ1、卵 1個

①ミートボール以外の材料をボウルに入れてよく混ぜる。

②カップに①を入れ、ミートボールを生地の真ん中にのせ、20分ほど蒸す。

今月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児：(エネルギー 576キロカロリー) (カルシウム237mg) (食塩 2.4g)

3歳未満児：(エネルギー 527キロカロリー) (カルシウム231mg) (食塩 1.9g)



できあがり!