

# 予定献立表・幼児食

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土		
日			1	2	3	4	日	20	21	22	23	24	25		
おやつ			お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ			お菓子	お菓子	お菓子	お菓子		
屋食			ごはん 鶏肉のケチャップ煮 だいこんサラダ 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ野菜あん かぼちゃのオーロラス すまし汁	きのこカレー ひじきサラダ フルーツ スープ	ごはん 鮭のマヨネーズ焼 ブロッコリー炒め 味噌汁	屋食			ごはん 鶏肉の竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん 白菜のお浸し 味噌汁			秋野菜カレー グリーンサラダ フルーツ スープ	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 白和え風サラダ 味噌汁
主要食材			米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・人参 バナナ・アボカド・大根・胡瓜・コーン 酢・味噌	米・豆腐・小麦粉・鶏肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉・かぼちゃ 胡瓜・コーン・トマト・かぼちゃ	米・鶏肉・しめじ・えのき・人参 玉ねぎ・じゃが芋・卵・卵黄・きゃべつ コーン・ひじき・ごま・トマト・酢・フルーツ 人参・味噌	米・鮭・小麦粉・トマト・ブロッコリー じゃが芋・ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ 人参・味噌	主要食材			米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 ブロッコリー・じゃが芋・人参・胡瓜 酢・味噌	米・ほっけ・小麦粉・玉ねぎ・人参 ピーマン・かぼちゃ・酢・片栗粉 ブロッコリー・白菜・ほうれん草・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 バナナ・しめじ・卵・卵黄・きゃべつ ブロッコリー・酢・フルーツ	米・大根・人参・しめじ・鶏肉・玉ねぎ ごま油・片栗粉・いんげん・豆腐 ブロッコリー・酢・フルーツ	ブロッコリー・りんご・胡瓜・味噌	
おやつ			きな粉ルパント 牛乳	アップルスコーン 牛乳	マカロニボリタン 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	おやつ			さつまいももち 牛乳	ホットケーキ 牛乳	お菓子	お菓子		
主要食材			小麦粉・豆乳・マーガリン・きな粉	ホットケーキミックス・りんご 豆乳	マカロニ・バナナ・人参・玉ねぎ ピーマン・かぼちゃ・かぼちゃ	アガー・オレンジジュース	主要食材			さつまいも・片栗粉・マーガリン	ホットケーキ 牛乳 マーガリン	お菓子	お菓子		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11			I材料 - 505.0 kcal 蛋白質 21.7 g	I材料 - 505.0 kcal 蛋白質 18.1 g	I材料 - 550.0 kcal 蛋白質 19.2 g	I材料 - 466.0 kcal 蛋白質 16.0 g	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11			I材料 - 552.0 kcal 蛋白質 16.6 g	I材料 - 472.0 kcal 蛋白質 15.9 g	I材料 - 525.0 kcal 蛋白質 16.7 g	I材料 - 494.0 kcal 蛋白質 19.0 g		
			I材料 - 538.0 kcal 蛋白質 23.8 g	I材料 - 523.0 kcal 蛋白質 19.8 g	I材料 - 589.0 kcal 蛋白質 21.2 g	I材料 - 500.0 kcal 蛋白質 18.3 g				I材料 - 594.0 kcal 蛋白質 18.5 g	I材料 - 503.0 kcal 蛋白質 17.5 g	I材料 - 568.0 kcal 蛋白質 19.2 g	I材料 - 502.0 kcal 蛋白質 20.7 g		
日	6	7	8	9	10	11	日	27	28	29	30				
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子				
屋食	ごはん コーンコロッケ 切干の煮物 味噌汁	鶏の照焼き丼 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け にんじんしりしり 味噌汁	ごはん 豚とさつま芋の甘辛炒め 白菜の煮浸し 味噌汁	わかめ御飯 白身魚の照焼き 大豆サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉じゃが キャベツの胡麻和え 味噌汁	屋食	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン キャベツの胡麻和え すまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 花野菜のサラダ スープ	ごはん 白身魚の胡麻味噌焼 大根と高野豆腐煮 すまし汁	ごはん 鶏肉の卵・トマト煮 コールスローサラダ 味噌汁	<p>陽ざしには夏の暑気もありますが、暑さもようやく一段落し、季節の移り変わりを感ずられるようになってきました。『食波の秋』といわれるように、これから旬をむかえるおいしい食べ物がたくさんあります。バランスの良い食事をこころがけ、今月も元気に過ごしましょう。</p> 			
主要食材	米・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・小麦粉 バナナ・きゃべつ・トマト・かぼちゃ 切干大根・人参・いんげん・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・いんげん 小麦粉・南瓜・フルーツ・味噌	米・わかめ・大根・人参・いんげん もやし・ツナ缶・味噌	米・豚肉・さつま芋・玉ねぎ いんげん・白菜・もやし・人参 味噌	米・わかめ・ほうろけ・トマト・大豆水 胡瓜・人参・じゃが芋・マヨネーズ 味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 きゃべつ・胡瓜・ごま・味噌	主要食材	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・トマト・ブロッコリー・きゃべつ 胡瓜・ごま	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン しょうが汁・片栗粉・じゃが芋・胡瓜 ブロッコリー・かぼちゃ・酢	米・ほっけ・味噌・ごま・さつま芋 大根・高野豆腐・人参・いんげん 人参・胡瓜・酢・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・トマト 豆乳・ブロッコリー・卵・卵黄・きゃべつ 人参・胡瓜・酢・味噌	<p>■さつまいも</p> 			
おやつ	鮭おにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	きなこクッキー 牛乳	バナナスクエア 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	ヨーグルトゼリー 牛乳	おやつ	スイートかぼちゃ 牛乳	和風ピラフ 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	<p>消化器系のはたらきを高め、腸壁を丈夫にして、 くれます。ビタミンCが豊富でさらにでんぷんが守られているので喉に強く、腸壁でも壊れにくいのが特徴です。ビタミンB1、B2は疲労回復に効果があり、皮も一緒に食べるのがおすすめです。</p>			
主要食材	米・小麦粉・マーガリン 豆乳・人参	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	小麦粉・きな粉	ホットケーキミックス・バナナ 豆乳・レモン汁	マカロニ・きな粉	ヨーグルト・アガー・フルーツ	主要食材	南瓜・マーガリン・豆乳	米・長ねぎ・しらし・小ねぎ・人参	マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ かぼちゃ・かぼちゃ・卵	米・ツナ缶・人参				
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	I材料 - 555.0 kcal 蛋白質 14.3 g	I材料 - 508.0 kcal 蛋白質 18.1 g	I材料 - 548.0 kcal 蛋白質 19.3 g	I材料 - 499.0 kcal 蛋白質 14.3 g	I材料 - 475.0 kcal 蛋白質 19.5 g	I材料 - 509.0 kcal 蛋白質 15.2 g	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	I材料 - 524.0 kcal 蛋白質 19.3 g	I材料 - 512.0 kcal 蛋白質 18.1 g	I材料 - 516.0 kcal 蛋白質 22.3 g	I材料 - 537.0 kcal 蛋白質 22.0 g				
	I材料 - 591.0 kcal 蛋白質 14.9 g	I材料 - 538.0 kcal 蛋白質 22.2 g	I材料 - 566.0 kcal 蛋白質 21.8 g	I材料 - 557.0 kcal 蛋白質 17.5 g	I材料 - 509.0 kcal 蛋白質 21.3 g	I材料 - 552.0 kcal 蛋白質 16.2 g		I材料 - 544.0 kcal 蛋白質 20.8 g	I材料 - 533.0 kcal 蛋白質 19.9 g	I材料 - 544.0 kcal 蛋白質 24.1 g	I材料 - 551.0 kcal 蛋白質 23.1 g				
日	13	14	15	16	17	18	非常食の準備								
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	非常食の準備	<p>9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども興味期限ごとに買い替えてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満ちることが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。</p>							
屋食	ごはん 豆腐の肉味噌かけ さつま芋とひじき煮 すまし汁	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のきんぴら風 胡瓜のツナ和え 味噌汁	ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ スープ	野菜味噌うどん 大根と高野豆腐煮 マヨネーズ和え フルーツ	人参ごはん 鮭のカラフル焼 白菜さわやか漬 味噌汁	ごはん 肉豆腐 きゃべつ味噌和え すまし汁	非常食の準備	<p>秋分と同じく、昼と夜の長さが等しくなる時季で、彼岸として先祖のお墓参りをします。彼岸には、米とちみちを混ぜて炊いたものを丸めて、あんて包んだものを食べます。あずきは古くから邪気を払う効果がある食べ物として食べられており、それが先祖の供養と結びついたといわれています。</p>							
主要食材	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・味噌・マヨネーズ・ひじき さつま芋	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 南瓜・ツナ缶・胡瓜・大根・ごま 味噌	米・豚肉・大豆水・人参・玉ねぎ じゃが芋・トマト缶・かぼちゃ・胡瓜 コーン・マカロニ・マヨネーズ	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参 白菜・味噌・大根・高野豆腐・いんげん きゃべつ・ほうれん草・マヨネーズ・フルーツ 酢・レモン汁・味噌	米・人参・鮭・コーン・人参・小ねぎ マヨネーズ・ブロッコリー・白菜・胡瓜 酢・レモン汁・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・ほうれん草 きゃべつ・人参・味噌	非常食の準備	<p>●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。 ●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。 ●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。 ※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。</p>							
おやつ	キャロットケーキ 牛乳	ルパン ルパント 牛乳	◆お楽しみおやつ 牛乳	きんぴらおにぎり 牛乳	さつま芋 ヲムレット 牛乳	煮りんご ヲムレット 牛乳	非常食の準備	<p>●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。 ●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。 ●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。 ※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。</p>							
主要食材	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	ルパン・豆乳・オレンジジュース マーガリン		米・ごぼう・人参	ルパン・さつま芋・豆乳	りんご・レモン汁・ヨーグルト	非常食の準備	<p>●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。 ●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。 ●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。 ※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。</p>							
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	I材料 - 555.0 kcal 蛋白質 19.1 g	I材料 - 492.0 kcal 蛋白質 18.9 g	I材料 - 522.0 kcal 蛋白質 17.9 g	I材料 - 496.0 kcal 蛋白質 16.0 g	I材料 - 489.0 kcal 蛋白質 18.4 g	I材料 - 511.0 kcal 蛋白質 22.0 g	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	I材料 - 592.0 kcal 蛋白質 21.6 g	I材料 - 534.0 kcal 蛋白質 22.0 g	I材料 - 587.0 kcal 蛋白質 20.9 g	I材料 - 547.0 kcal 蛋白質 19.2 g	I材料 - 511.0 kcal 蛋白質 20.1 g	I材料 - 543.0 kcal 蛋白質 24.3 g		

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。