

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	きびごはん のり佃煮 大根人参の和風汁 豚肉と厚揚げみそ炒め 小松菜のナムル	きび／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／自然塩／なたね油／パン酵母(乾燥)	きざみのり／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／豚ばら(脂身付)／生揚げ／きな粉(大豆)	だいこん／にんじん／ねぎ／キャベツ／玉葱／こまつな／サイリウム／れんこん	米粉のきなこ揚げパン れんこんチップ
2 火	ひえごはん キャベツ玉ねぎの味噌汁 ムキカレイの揚げ焼き かぼちゃの含め煮 おくらおかかあえ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／こめしょうゆ／かたくり粉／米油／甜菜糖／なたね油／自然塩	削り節／煮干し／まがれい／大豆しょうゆ／豚ひき肉	キャベツ／玉葱／あさつき／しょうが／西洋かぼちゃ／オクラ／にんじん	ひき肉野菜チャーハン
3 水	ごはん 白菜のき味噌汁 鶏肉の照り焼き じゃがいも青海苔あえ 人参しりしり	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／こめしょうゆ／なたね油／じゃがいも／自然塩／さつまいも／甜菜糖	煮干し／削り節／米大豆みそ／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／大豆しょうゆ／あおのり／こんぶ	はくさい／ねぎ／えのきたけ／にんにく／しょうが／にんじん	さつま芋シュガー焼き カリカリ昆布
4 木	きびごはん 豆腐と冬瓜の味噌汁 タンドリーメカジキ さつまいも塩煮 きゅうりとトマトのサラダ	きび／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／自然塩／なたね油／さつまいも／こめしょうゆ／甜菜糖／米粉	木綿豆腐／削り節／煮干し／めかじき／豆乳／大豆しょうゆ／おから／絹ごし豆腐／ちりめんじゃこ	とうがんとにんじん／ねぎ／にんにく／しょうが／トマトピューレ／トマトケチャップ／きゅうり／トマト	おからと抹茶のクッキー ちりめんじゃこ
5 金	豚丼 里芋と白菜の味噌汁 ごぼう人参炒め煮	精白米／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／かたくり粉／さつまいも／こめみそ／米粉／塩こうじ／自然塩	豚モモ(脂身付き)／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／米大豆みそ／まぐろ缶詰(水煮フクライト)	玉葱／あさつき／はくさい／ごぼう／にんじん／にら／だいこん	にらとツナの手チミ 大根塩漬け
6 土	きびごはん えのき佃煮 切干し大根と青菜の味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き さつま芋しもん煮 キャベツきゅうり梅和え	きび／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／さつまいも／かたくり粉／塩せんべい	大豆しょうゆ／煮干し／削り節／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／豆乳／きな粉(大豆)	えのきたけ／切干しだいこん／ねぎ／こまつな／あさつき／レモン(果汁、生)／キャベツ／きゅうり／梅びしお	豆乳くずもち 塩せんべい
8 月	ひえごはん かぶ人参の和風汁 さわらの照り焼き かぼちゃの甘酒煮 ピーマンパプリカひき肉炒め	ひえ／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／なたね油／あまざけ／塩こうじ／こめみそ／甜菜糖／えごま(乾)	煮干し／削り節／大豆しょうゆ／さわら／豚ひき肉／米大豆みそ／かたくちいわし	かぶ／にんじん／ねぎ／しょうが／西洋かぼちゃ／青ピーマン／赤ピーマン／黄ピーマン	えごまの五平餅 いりこ
9 火	ごはん 春雨と冬瓜のスープ ポークピンス キャベツブロッコリーラベ	水稲穀粒(精白米)／純はるさめ／自然塩／じゃがいも／甜菜糖／なたね油／米粉／ベーキングパウダー	削り節／こんぶ／煮干し／大豆(国産、ゆで)／豚モモ(脂身付き)／大豆しょうゆ／豆乳	人参／とうがんと／あさつき／玉葱／トマトピューレ／ケチャップ／キャベツ／ブロッコリー／レモン汁／きゅうり	米粉のレモンケーキ きゅうりスティック
10 水	きびごはん なすと野菜の味噌汁 鮭の塩麹焼き さつま芋しもん煮 小松菜のりあえ	きび／精白米／こめみそ／塩こうじ／さつまいも／甜菜糖／こめしょうゆ／あわめん／米油／かたくり粉	煮干し／削り節／米大豆みそ／しろさけ／きざみのり／大豆しょうゆ／豚ひき肉	なす／ねぎ／にんじん／レモン(果汁、生)／こまつな／きゅうり／玉葱	ジャージャー麺
11 木	ひえごはん 切干し大根のき味噌汁 鶏つくね 里芋の揚げ焼き かぶと青菜の梅和え	ひえ／精白米／こめみそ／じゃがいも／塩こうじ／こめしょうゆ／甜菜糖／さつまいも／なたね油／自然塩／米油	削り節／煮干し／鶏ひき肉／大豆しょうゆ／ちりめんじゃこ	切干しだいこん／あさつき／えのきたけ／玉葱／かぶ／小松菜／梅びしお／にんじん／ズッキーニ	人参じゃこのおにぎり ズッキーニロースト
12 金	ポークカレーライス 豆腐青菜のスープ れんこんサラダ	精白米／じゃがいも／自然塩／塩こうじ／こめしょうゆ／かたくり粉／豆乳マヨネーズ／甜菜糖／塩せんべい	豚モモ(脂身付き)／大豆しょうゆ／木綿豆腐／削り節／煮干し／寒天	人参／玉葱／しょうが／にんにく／ケチャップ／トマトピューレ／人参ジュース／チンゲン菜／ねぎ／れんこん／ブロッコリー／りんごジュース／みかん缶	りんごみかんの寒天ゼリー 塩せんべい
13 土	ツナそぼろ丼 かぶ青菜の味噌汁 じゃがいも甘辛煮 きゅうり塩麹あえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／じゃがいも／塩こうじ／自然塩	まぐろ缶詰(水煮フクライト)／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／あおのり	しょうが／かぶ／こまつな／ねぎ／きゅうり／りんごスティック	おかか青のりおにぎり りんごスティック
16 火	ひえごはん キャベツ玉ねぎの味噌汁 ムキカレイの照り焼き かぼちゃの含め煮 おくらおかかあえ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／自然塩	削り節／煮干し／まがれい／大豆しょうゆ／豚ひき肉	キャベツ／玉葱／あさつき／しょうが／西洋かぼちゃ／オクラ／にんじん	ひき肉野菜チャーハン

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 水	わかめごはん 白菜えのき味噌汁 鶏肉の揚げ焼き じゃがいも青海苔あえ 人参しりしり	精白米／自然塩／こめみそ／こめしょうゆ／なたね油／かたくり粉／じゃがいも／甜菜糖／パン酵母(乾燥)	カットわかめ／煮干し／削り節／米大豆みそ／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／大豆しょうゆ／あおのり	はくさい／ねぎ／えのきたけ／にんじん／にんにく／しょうが／サイリウム	米粉のイーストドーナツ 果物(梨)
18 木	きびごはん 豆腐と冬瓜の味噌汁 タンドリーメカジキ さつまいも塩煮 きゅうりとトマトのサラダ	きび／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／自然塩／なたね油／さつまいも／こめしょうゆ／甜菜糖／米粉	木綿豆腐／削り節／煮干し／めかじき／豆乳／大豆しょうゆ／おから(新製法)／絹ごし豆腐／ちりめんじゃこ	とうがんとにんじん／ねぎ／にんにく／しょうが／トマトピューレ／トマトケチャップ／きゅうり／トマト	おからと抹茶のクッキー ちりめんじゃこ
19 金	豚みそ丼 里芋と白菜の味噌汁 ごぼう人参炒め煮	水稲穀粒(精白米)／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／さつまいも／こめみそ／米粉／塩こうじ／自然塩	煮干し／削り節／米大豆みそ／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／まぐろ缶詰(水煮フクライト)	玉葱／こまつな／しょうが／あさつき／はくさい／ごぼう／にんじん／にら／だいこん	にらとツナの手チミ 大根塩漬け
20 土	チキンライス キャベツと大根のスープ じゃが芋揚げやき チンゲン菜おかか和え	水稲穀粒(精白米)／自然塩／なたね油／じゃがいも／こめしょうゆ／こめごはん／メープルシロップ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／大豆しょうゆ／煮干し／削り節	玉葱／にんじん／トマトピューレ／トマトケチャップ／キャベツ／だいこん／ねぎ／チンゲンツアイ	米粉バンメープル にんじんチップ
22 月	ひえごはん かぶとねぎの和風汁 さわらみそ焼き かぼちゃの甘酒煮 ピーマンパプリカひき肉炒め	ひえ／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／こめみそ／甜菜糖／あまざけ／なたね油／塩こうじ／自然塩	煮干し／削り節／大豆しょうゆ／さわら／米大豆みそ／豚ひき肉／あずき(乾)／きな粉(大豆)／かたくちいわし	かぶ／にんじん／ねぎ／西洋かぼちゃ／青ピーマン／黄ピーマン	おはぎ(あんこ・きなこ) いりこ
24 水	ひえごはん 切干し大根えのき味噌汁 鶏つくね 里芋の揚げ焼き かぶと青菜の梅和え	ひえ／精白米／こめみそ／塩こうじ／さつまいも／甜菜糖／さつまいも／なたね油／自然塩／米油	削り節／煮干し／鶏ひき肉／大豆しょうゆ／ちりめんじゃこ	切干しだいこん／あさつき／えのきたけ／玉葱／かぶ／小松菜／梅びしお にんじん／ズッキーニ	人参じゃこのおにぎり ズッキーニロースト
25 木	きびごはん なすと野菜の味噌汁 鮭の塩麹焼き さつま芋しもん煮 小松菜のりあえ	きび／精白米／こめみそ／塩こうじ／さつまいも／甜菜糖／こめしょうゆ／あわめん／米油／かたくり粉	煮干し／削り節／米大豆みそ／しろさけ／きざみのり／大豆しょうゆ／豚ひき肉	なす／ねぎ／にんじん／レモン(果汁、生)／こまつな／きゅうり／玉葱	ジャージャー麺
26 金	ポークカレーライス 豆腐青菜のスープ れんこんサラダ	精白米／じゃがいも／自然塩／塩こうじ／こめしょうゆ／かたくり粉／豆乳マヨネーズ／甜菜糖／塩せんべい	豚モモ(脂身付き)／大豆しょうゆ／木綿豆腐／削り節／煮干し／寒天	人参／玉葱／しょうが／にんにく／ケチャップ／トマトピューレ／人参ジュース／チンゲン菜／ねぎ／れんこん／ブロッコリー／りんごジュース／みかん缶	りんごみかんの寒天ゼリー 塩せんべい
27 土	ツナそぼろ丼 かぶ青菜の味噌汁 じゃがいも甘辛煮 きゅうり塩麹あえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／じゃがいも／塩こうじ／自然塩	まぐろ缶詰(水煮フクライト)／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／あおのり	しょうが／かぶ／こまつな／ねぎ／きゅうり／りんごスティック	おかか青のりおにぎり りんごスティック
29 月	きびごはん のり佃煮 大根人参の和風汁 豚肉と厚揚げみそ炒め 小松菜のナムル	きび／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／自然塩／なたね油／パン酵母(乾燥)	きざみのり／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／豚ばら(脂身付)／生揚げ／きな粉(大豆)	だいこん／にんじん／ねぎ／キャベツ／玉葱／こまつな／サイリウム／れんこん	米粉のきなこ揚げパン れんこんチップ
30 火	ごはん 春雨と冬瓜のスープ 鶏肉のトマト煮 粉ふきいも キャベツブロッコリーラベ	精白米／純はるさめ／自然塩／なたね油／甜菜糖／じゃがいも／豆乳マヨネーズ／米粉／ベーキングパウダー	削り節／こんぶ／煮干し／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／豆乳	にんじん／とうがんと／あさつき／玉葱／トマトピューレ／ケチャップ／にんにく／キャベツ／ブロッコリー／レモン汁／きゅうり	米粉のレモンケーキ きゅうりスティック

月 平 均 栄 養 価	エネルギー	513 kcal	タンパク質	24.6 g
	脂 質	11.8 g		食塩相当量

※食材の仕入れにより、献立を変更することがあります。
 ※乳児の給食量は幼児の80%、おやつは量は同量です。
 ※乳児の食べにくい食材は、食べやすいように調理します。

★9/17 誕生会メニュー ★9/22 お彼岸メニュー(おやつ)