



日曜	献立 ※間食（ ）は3歳未満児	材 料 名			
		黄	赤	緑	
		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	その他
01金	防災カレーライス カレーライス 切り干しサラダ バナナ 牛乳 焼きそば	米 油、じゃがいも、米粉、米油、砂糖 中華めん、油	豚肉 ツナ缶 牛乳 豚肉	ピーマン、にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが きゅうり、にんじん、コーン、切り干しだいこん バナナ たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、あおのり	中華だしの素、カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、ソース 酢、しょうゆ ソース
04月	ご飯 ★冷やしうどん ★納豆みそ バナナ 牛乳 ★かぼちゃのソフトクッキー	米 うどん ごま、砂糖 米粉、片栗粉、砂糖、油	油揚げ 豚ひき肉、納豆、みそ 牛乳	にんじん、ねぎ、しいたけ、わかめ ねぎ バナナ かぼちゃ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 酒、みりん ベーキングパウダー、塩
05火	ご飯 さばのみそ煮 てりじゃが すまし汁 炊き込みおにぎり	米 砂糖 じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ 米	さば、みそ 鶏ひき肉	しょうが たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、わかめ にんじん、ごぼう、のり、しいたけ	酒、みりん、しょうゆ しょうゆ、みりん、パセリ粉 だし汁、しょうゆ、塩 酒、しょうゆ
06水	ご飯 ★鶏のから揚げ しょうゆフレンチ みそ汁 牛乳 せんべい	米 油、片栗粉、米粉 油 塩せんべい	鶏肉 みそ 牛乳	しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、しめじ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒 しょうゆ、酢 だし汁
07木	ご飯 ★ハンバーグ きゅうりとしらすの酢の物 わかめスープ 牛乳 ★バナナココアケーキ	米 じゃがいも、油 砂糖 米粉、油、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉 しらす干し 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ、しいたけ バナナ、レモン	ケチャップ、ソース、みりん、塩 酢、しょうゆ 中華だしの素、塩 ベーキングパウダー、ココア、塩
08金	ご飯 夏野菜マーボー豆腐 ★たたききゅうり バナナ 牛乳 ★ピザトースト	米 ごま油、砂糖、片栗粉 ごま油 食パン	豆腐、豚ひき肉、みそ チーズ、ベーコン	たまねぎ、なす、ピーマン、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが きゅうり バナナ たまねぎ、ピーマン	酒、中華だしの素、しょうゆ しょうゆ、塩 ケチャップ
11月	カレーピラフ スパゲティサラダ ★コーンスープ 牛乳 ★みたらし豆腐団子（バナナ）	米、油 スパゲティ、マヨネーズ 片栗粉 白玉粉、砂糖、片栗粉	豚ひき肉 ハム 豆腐	たまねぎ、ピーマン、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、クリームコーン、にんじん、ねぎ、しいたけ バナナ	中華だしの素、カレー粉、塩 酢、しょうゆ 中華だしの素、塩 しょうゆ
12火	ご飯 ★肉じゃが 中華風サラダ ★ぶどう 牛乳 ★ホットドッグ	米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 砂糖、ごま油 ロールパン、油	牛肉 ハム 牛乳 ウインナーソーセージ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが ぶどう キャベツ	だし汁、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ ケチャップ、塩
13水	ご飯 あかうおのレモンソース 千草和え 金時煮豆 牛乳 フルーツ盛り	米 油、片栗粉、砂糖 はるさめ、ごま、砂糖 砂糖	あかうお 油揚げ いんげんまめ 牛乳	レモン キャベツ、こまつな、にんじん バナナ、なし、みかん	酢、しょうゆ、みりん、酒、塩、パセリ粉 しょうゆ しょうゆ
14木	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしのナムル かぼちゃのみそ汁 牛乳 ホットケーキ	米 砂糖 ごま油、砂糖 ホットケーキミックス、油	鶏肉 みそ 牛乳	にんにく、しょうが もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、わかめ	酢、しょうゆ しょうゆ、酢 だし汁
15金	ご飯 チリコンカン オクラのツナ和え ★ぶどう おかかおにぎり	米 油 米、ごま	大豆、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン ツナ缶 かつお節	たまねぎ、トマトジュース、にんじん、しょうが きゅうり、キャベツ、オクラ、にんじん ぶどう のり	ケチャップ、洋風だしの素、塩 しょうゆ しょうゆ

日曜	献立 ※間食（ ）は3歳未満児	材 料 名			
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
19 火	ご飯 ★ビビンバ風ナムル 豆腐スープ なし	米 砂糖、ごま油 ごま油	豚ひき肉、みそ 豆腐	もやし、こまつな、にんじん、コーン、にんにく、しょうが たまねぎ、もやし、にんじん、にら なし	しょうゆ、酢 中華だしの素、塩
	牛乳 ★フライドポテト（焼きじゃが）	じゃがいも、油	牛乳	あおのり	塩
20 水	ご飯 さばの竜田揚げ かりこりきゅうり ★オニオンスープ	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油	さば ベーコン	しょうが きゅうり、ひじき たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ 洋風だしの素、塩、パセリ粉
	牛乳 せんべい	甘辛せんべい	牛乳		
21 木	ご飯 ★なす入り鶏つくね 小松菜のナムル 豆腐のすまし汁	米 砂糖、油、片栗粉 ごま油、砂糖	鶏ひき肉、おから 豆腐	なす、たまねぎ、しょうが こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、コーン たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ、酒、塩 しょうゆ、酢 だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 ★ふのラスク	油、砂糖、麩	牛乳		
22 金	ご飯 はまちのタンドリー風 ★レモンサラダ 中華スープ	米 マヨネーズ、油 砂糖	はまち ツナ缶	にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん、レモン たまねぎ、もやし、にら、コーン、わかめ	ケチャップ、塩、カレー粉 しょうゆ、酢 中華だしの素、塩
	果汁入り野菜ジュース 枝豆（バナナ）			果汁入り野菜ジュース（鉄） えだまめ、バナナ	塩
25 月	ご飯 ★ラーメン ちりめん和え ★ぶどう	米 中華めん、ごま油	豚肉 しらす干し	キャベツ、にんじん、にら、コーン、にんにく、しょうが もやし、こまつな、にんじん ぶどう	しょうゆ、中華だしの素、塩 しょうゆ
	牛乳 ★芋もち	じゃがいも、片栗粉、油	牛乳	あおのり	しょうゆ、塩
26 火	ご飯 豚肉となすのみそ炒め すまし汁 なし	米 油、砂糖、片栗粉	豚肉、みそ 豆腐	たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、しょうが たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、わかめ なし	酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 レモン蒸しパン	米粉、砂糖、油	牛乳	レモン	ベーキングパウダー、重曹
27 水	ご飯 ★ミートボール 粉ふき芋 キャベツの香り漬け	米 油、片栗粉、米粉 じゃがいも 砂糖、ごま	牛ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン	ケチャップ、ソース、みりん、塩 ふりかけ 塩
	フルーツヨーグルト	コーンフレーク（無糖）	ヨーグルト	バナナ、パイナップル、みかん、レーズン	
28 木	ご飯 さけのキャロット焼き もやしの磯和え 野菜スープ	米 マヨネーズ、油 じゃがいも	さけ ベーコン	にんじん、たまねぎ キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん	塩、パセリ粉 しょうゆ 洋風だしの素、塩、パセリ粉
	牛乳 ポップコーン（なしのコンポート）	乾燥ポップコーン、油、砂糖	牛乳	あおのり、なし、レモン	塩
29 金	ご飯 高野豆腐の中華風炒め煮 あらめの佃煮 バナナ	米 ごま油、砂糖 ごま、砂糖	豚肉、凍り豆腐 しらす干し	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが あらめ バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩 酒、みりん、しょうゆ
	牛乳 月見だんご（ふかし芋）	白玉粉、砂糖、さつまいも	牛乳 豆腐、きな粉		塩

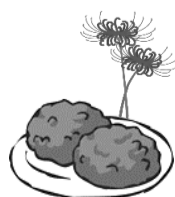
＊間食について

- ・ 3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・ 土曜日及び延長（18時以降）の間食は、施設により異なります。
- ＊都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。
- ＊使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

彼岸のおはぎ

彼岸の入り：9月20日、明け：9月26日

彼岸に食べる、もち米を蒸して粗くつき、粒あんでくんだお餅は、季節に咲く花になぞらえ、春は牡丹（ぼたん）から「ぼた餅」、秋は萩から「おはぎ」と呼ばれています。



十五夜(9月29日)

十五夜は、中秋の名月という1年のうちでも特に美しい月を眺め、秋の収穫を祝い、感謝する日です。

保育所・こども園でも、行事食として「月見だんご」をおやつとして提供します。ご家庭でも、お子さんと一緒に、行事を楽しんでください。

