



日曜	献立 ( )は3歳未満児献立	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
01月	防災カレーライス	米			
	カレーライス	油、コーンスターチ、じゃがいも、米粉、米	豚肉	ピーマン、にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが	中華だしの素、カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、ソース
	切り干しサラダ	油、砂糖	ささ身	きゅうり、にんじん、コーン、切り干しだいこん	酢、しょうゆ
	バナナ			バナナ	
	カルピス		カルピス		
	レモンラスク	食パン、油、砂糖		レモン	
02火	ご飯	米			
	肉じゃが	じゃがいも、しらたき、油、砂糖	牛肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん
	中華風サラダ	砂糖、ごま油	ハム	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが	酢、しょうゆ
	オレンジ			オレンジ	
	牛乳		牛乳		
	おからドーナツ(おからのパンケーキ)	米粉、砂糖、油	おから、きな粉		ベーキングパウダー
03水	ご飯	米			
	あかうおのレモンソース	油、片栗粉、砂糖	あかうお	レモン	酢、しょうゆ、みりん、酒、塩、パセリ粉
	ゆかり和え			きゅうり、キャベツ、にんじん	ふりかけ
	かぼちゃのみそ汁		油揚げ、みそ	たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ	だし汁
	牛乳		牛乳		
	せんべい	塩せんべい			
04木	ご飯	米			
	豚肉と夏野菜のみそ炒め	じゃがいも、砂糖、油	豚肉、みそ	たまねぎ、なす、ピーマン、にんじん、しょうが	ケチャップ
	豆腐のすまし汁	麩	豆腐	たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩
	ぶどう			ぶどう	
	鶏そぼろおにぎり	米	鶏ひき肉	あおのり	酒、しょうゆ
	05金	ご飯	米		
	ひじきのさらさ炒め	油、砂糖	豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ひじき、しょうが	しょうゆ
	スパゲティサラダ	スパゲティ、マヨネーズ	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、しょうゆ
	オレンジ			オレンジ	
	牛乳		牛乳		
	バナナ			バナナ	
	08月	ご飯	米		
冷やしわかめうどん		うどん		たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん
	納豆みそ	ごま、砂糖	豚ひき肉、納豆、みそ	ねぎ	酒、みりん
	バナナ			バナナ	
	牛乳		牛乳		
	かぼちゃのソフトクッキー	米粉、片栗粉、砂糖、油		かぼちゃ	ベーキングパウダー、塩
09火	ご飯	米			
	さばの煮付	砂糖	さば	しょうが	しょうゆ、みりん
	てりじゃが	じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ			しょうゆ、みりん、パセリ粉
	野菜スープ		ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん	洋風だしの素、塩、パセリ粉
	とうもろこしおにぎり	米		コーン	塩
	10水	ご飯	米		
大豆入りミートボール		油、片栗粉、米粉	豚ひき肉、大豆	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ソース、みりん、塩
	小松菜のナムル	ごま油、砂糖		キャベツ、もやし、こまつな、にんじん	しょうゆ、酢
	わかめスープ			たまねぎ、コーン、わかめ、しいたけ	中華だしの素、塩
	牛乳		牛乳		
	みたらし豆腐団子(バナナ)	白玉粉、砂糖、片栗粉	豆腐	バナナ	しょうゆ
11木	ご飯	米			
	さわらのキャロット焼き	マヨネーズ、油	さわら	にんじん、たまねぎ	塩、パセリ粉
	もやしの磯和え			キャベツ、もやし、にんじん	しょうゆ
	すまし汁		豆腐	たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ	だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳		牛乳		
	バナナココアケーキ	米粉、油、砂糖		バナナ、レモン	ベーキングパウダー、ココア、塩
12金	ご飯	米			
	厚揚げの中華煮	片栗粉、油、ごま油、砂糖	生揚げ、豚ひき肉	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、しょうが	しょうゆ、中華だしの素
	レモンサラダ	砂糖	ツナ缶	きゅうり、キャベツ、にんじん、レモン	しょうゆ、酢
	ぶどう			ぶどう	
	牛乳		牛乳		
	ミートサンド	ロールパン、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ソース

日曜	献立 ( )は3歳未満児献立	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
16 火	ガパオライス	米、ごま油、砂糖、米粉	鶏ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、ピーマン、しめじ、パプリカ、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、みりん
	豆腐スープ	ごま油	豆腐	たまねぎ、にんじん、にら	中華だしの素、塩
	なし			なし	
	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
17 水	ご飯	米			
	はまちの竜田揚げ	油、片栗粉	はまち	しょうが	しょうゆ、酒
	即席漬け			きゅうり、キャベツ、にんじん、塩こんぶ	酢、塩
	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ、にんじん	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			
18 木	ご飯	米			
	ハンバーグ	じゃがいも、油	牛ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ソース、みりん、塩
	しょうゆフレンチ	油		キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢
	金時煮豆	砂糖	いんげんまめ		しょうゆ
カルピスゼリー チーズ		カルピス、ゼラチン チーズ	バナナ、みかん、かんてん		
19 金	ご飯	米			
	チリコンカーン	油	大豆、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン	たまねぎ、トマトジュース、にんじん、しょうが	ケチャップ、洋風だしの素、塩
	オクラのツナ和え		ツナ缶	きゅうり、キャベツ、オクラ、にんじん	しょうゆ
	オレンジ			オレンジ	
牛乳 ポップコーン(バナナ)	乾燥ポップコーン、油	牛乳	バナナ	塩	
22 月	ドライカレーライス	米、油、米粉	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン、にんにく、しょうが	ケチャップ、ソース、洋風だしの素、カレー粉
	キャベツの香り漬け	砂糖、ごま		キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン	塩
	なし			なし	
	牛乳 わらび餅	わらび餅粉、砂糖	牛乳 きな粉		塩
24 水	ご飯	米			
	鶏のから揚げ	油、片栗粉、米粉	鶏肉	しょうが、にんにく	しょうゆ、酒
	かりこりきゅうり	砂糖、ごま油		きゅうり、ひじき	酢、しょうゆ
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	みそ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	だし汁
夕焼けおにぎり	米、ごま油		にんじん	酒、しょうゆ	
25 木	ご飯	米			
	さわらのタンドリー風	マヨネーズ、油	さわら	にんにく	ケチャップ、塩、カレー粉
	かぼちゃの含め煮	砂糖		かぼちゃ	しょうゆ、だし汁
	すまし汁		豆腐	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩
牛乳 ホットケーキ	ホットケーキミックス、油	牛乳			
26 金	ご飯	米			
	マーボー豆腐	ごま油、砂糖、片栗粉	豆腐、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、にんにく、しょうが	中華だしの素、しょうゆ
	コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	酢、塩
	オレンジ			オレンジ	
牛乳 ふのラスク	油、砂糖、麩	牛乳			
29 月	わかめご飯(減量)	米			
	ラーメン	中華めん、ごま油	豚肉	キャベツ、にんじん、にら、コーン、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、塩
	いんげんのツナ和え		ツナ缶	もやし、いんげん、にんじん	しょうゆ
	バナナ			バナナ	
牛乳 いも餅	じゃがいも、片栗粉、油	牛乳	のり	しょうゆ、塩	
30 火	ご飯	米			
	肉豆腐	砂糖	豆腐、牛肉	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、みりん
	きゅうりの昆布和え			キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ	
	オレンジ			オレンジ	
ピピンバおにぎり	米、ごま油、砂糖	豚ひき肉	ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒	

\* 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。

お彼岸のおはぎ 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、粒あんでくるんだお餅は、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。

