

3日（月）  
白飯（乳児のみ）  
親子煮  
きゅうりのおかか和え  
すまし汁  
牛乳 お菓子



親子煮は、鶏肉と高野豆腐を卵でとじます。

4日・18日（火）  
白飯（乳児のみ）  
かじきのチーズ風味焼き  
ブロッコリーのサラダ  
切り干し大根のスープ  
牛乳 手作りおやつ



カルシウムを多く含むメニューです。

5日・19日（水）  
白飯（乳児のみ）  
鶏肉の照り焼き  
きゅうりとわかめの酢の物  
みそ汁  
牛乳 お菓子



栄養バランスの良い食事をとり、夏の疲れを回復させましょう。

6日・20日（木）  
白飯（乳児のみ）  
ポークカレー  
フルーツヨーグルト  
お茶 手作りおやつ



粉チーズ、スキムミルク牛乳入りのカレーです。

7日・21日（金）  
白飯（乳児のみ）  
もやしの春巻き  
トマトのサラダ  
豆腐スープ  
牛乳 お菓子



春雨のかわりにもやしを入れた春巻きです。

10日・24日（月）  
白飯（乳児のみ）  
豚肉のしょうが焼き  
ほうれん草のピーナッツ和え  
とうがんスープ  
牛乳 お菓子



とうがんは、旬の野菜です。

11日・25日（火）  
白飯（乳児のみ）  
真珠蒸し  
キャベツの中華風サラダ  
中華スープ  
お茶 冷菓



真珠蒸しは、肉団子にもち米をつけ蒸します。

12日・26日（水）  
白飯（乳児のみ）  
魚のごま揚げ  
切干し大根の旨煮  
みそ汁  
牛乳 お菓子



大根は、生のままより乾物の方が栄養価が高いです。

13日・27日（木）  
白飯（乳児のみ）  
擬製豆腐  
小松菜のお浸し  
コーンとわかめのスープ  
お茶 手作りおやつ



擬製豆腐は、豆腐と野菜を入れた卵焼きです。

14日（金）  
白飯（乳児のみ）  
おからのつくね煮  
きのこのサラダ  
豆腐くず汁  
牛乳 お菓子

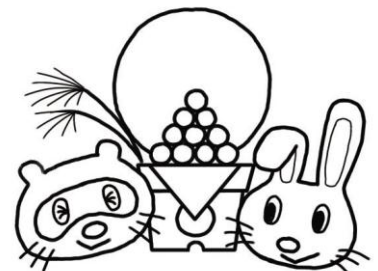


おからは、アミノ酸バランスの優れたタンパク質が豊富です。

28日（金）  
完全給食  
チーズごはん  
うずらの卵フライ  
マカロニサラダ  
フルーツカクテル  
野菜スープ、ヤクルト  
お茶 雪見大福



9月30日が十五夜です。お誕生会は、お月見メニューです。



# 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
3 (月)	白飯(乳児のみ) 親子煮 きゅうりのおかか和え すまし汁	焼心、砂糖 米(乳児のみ)	卵、鶏肉 凍り豆腐、かつお節 焼きのり、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう グリーンピース えのきたけ、ねぎ にんじん、きゅうり	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (火)	白飯(乳児のみ) かじきのチーズ風味焼き ブロッコリーのサラダ 切り干し大根のスープ	フレンチドレッシング 小麦粉、パン粉 オリーブ油 米(乳児のみ)	かじき、脱脂粉乳 粉チーズ、干しえび 牛乳	ブロッコリー、きゅうり こまつな、にんじん パプリカ、パセリ 切り干しだいこん 黒きくらげ	牛乳 ヨーグルトケーキ (4日) パインチーズ クラッカー(18日)
5 ・ 19 (水)	白飯(乳児のみ) 鶏肉の照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	小麦粉、油、砂糖 米(乳児のみ)	鶏肉、しじみ、みそ 卵、ごま、わかめ あおのり、牛乳	きゅうり、みかん缶 ねぎ	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (木)	白飯(乳児のみ) ポークカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも、油 砂糖 米(乳児のみ)	ヨーグルト、豚肉 牛乳(牛乳のみ)	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、もも缶 グリーンピース	お茶 秋の蒸しパン (6日) おはぎ (20日)
7 ・ 21 (金)	白飯(乳児のみ) もやしの春巻き トマトのサラダ 豆腐スープ	春巻きの皮 フレンチドレッシング 油、片栗粉 米(乳児のみ)	絹ごし豆腐 豚ひき肉 いんげんまめ 牛乳	もやし、トマト にんじん、きゅうり ねぎ、たまねぎ たけのこ、レタス ニラ	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (月)	白飯(乳児のみ) 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のピーナッツ和え とうがんスープ	砂糖、油 米(乳児のみ)	豚肉、ベーコン ピーナッツ 牛乳	ほうれんそう、キャベツ もやし、たまねぎ にんじん、しょうが とうがん	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (火)	白飯(乳児のみ) 真珠蒸し キャベツの中華風サラダ 中華スープ	砂糖、はるさめ 片栗粉、パン粉 ごま油 米(乳児のみ)	豚ひき肉、卵 木綿豆腐 しらす干し ごま、わかめ 牛乳(乳児のみ)	キャベツ、きゅうり たまねぎ、しょうが しいたけ、にら にんじん、干ししいたけ	お茶 ミルクプリン (11日) りんごゼリー (25日)
12 ・ 26 (水)	白飯(乳児のみ) 魚のごま揚げ 切り干し大根の旨煮 みそ汁	じゃがいも、油 小麦粉、砂糖 米(乳児のみ)	さんま、みそ 油揚げ、ごま ちくわ、牛乳	ねぎ、切り干しだいこん にんじん、グリーンピース たまねぎ	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (木)	白飯(乳児のみ) 擬製豆腐 小松菜のお浸し コーンとわかめのスープ	砂糖、油 米(乳児のみ)	木綿豆腐、卵 ちくわ、わかめ ごま、ひじき 牛乳(乳児のみ)	こまつな、たまねぎ にんじん、しいたけ いんげん、ねぎ コーン	お茶 にんじんかるかん (13日) ヨーグルト (27日)
14 (金)	白飯(乳児のみ) おからのつくね煮 きのこのサラダ 豆腐くず汁	片栗粉、油、砂糖 ごま油 米(乳児のみ)	絹ごし豆腐 鶏ひき肉、卵 おから、アーモンド 牛乳	ほうれんそう ブロッコリー、たまねぎ しめじ、えのきたけ	牛乳 お菓子
28 (金)	<b>完全給食</b> チーズごはん うずらの卵フライ マカロニサラダ フルーツカクテル 野菜スープ、ヤクルト	砂糖、油、パン粉 マヨネーズ オリーブ油 じゃがいも マカロニ、米	うずらの卵、ハム 牛乳(乳児のみ)	えのきたけ、パセリ きゅうり、キャベツ にんじん、コーン もも缶、みかん缶	お茶 雪見大福

※仕入れの都合等により食材を変更する事があります。

※28日(金)は完全給食です。白飯はいりません。

※給食参観は、4日(火)うさぎ組。7日(金)ひよこ組、りす組。11日(火)こあら組。  
19日(水)ぱんだ組。25日(火)きりん組です。