



日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)
		黄	赤	緑	その他	
		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		
01 水	昼食 冷やしぶっかけうどん 五目煮豆 オレンジ	うどん、ごま、あぶら さとう、あぶら	ぶたにく、たまご、かつおぶし だいず、ちくわ	トマト、きゅうり、わかめ にんじん、ごぼう、こんぶ オレンジ	かつお・こんぶだしじる、みりん、しょうゆ さけ、みりん、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 ゆかりおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり	しそふりかけ	
02 木	昼食 親子丼 みそ汁(なめこ・ねぎ) はるさめサラダ	こめ、さとう はるさめ、さとう、あぶら	とりにく、たまご みそ、あぶらあげ ハム	たまねぎ、にんじん、みつば なめこ、ねぎ きゅうり、コーンかん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん かつお・こんぶだしじる りんごす、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ 牛乳 カップゼリーとおかし		ぎゅうにゅう			
03 金	昼食 御飯 すまし汁(豆腐・青菜) さけのみそマヨ焼き 炒めなます	こめ たまごなしマヨネーズ さとう、あぶら、ごま	とうふ みそ、さけ あぶらあげ	こまつな、えのきたけ だいこん、にんじん、いんげん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお さけ、しお、こしょう かつおだしじる、しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ 牛乳 かぼちゃケーキ	ホットケーキミックス、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、むえんバター	かぼちゃ		
04 土	昼食 カレーライス オレンジ	こめ、じゃがいも、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん オレンジ	カレールウ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
06 月	昼食 キッズピピンパ 中華スープ(豆腐・わかめ) さつま芋のレモン煮	こめ、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら さつま芋、さとう	ぶたひきにく とうふ	ちやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく ねぎ、わかめ レモンかじゅう	しょうゆ、さけ、しお ちゅうかだし、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ 牛乳 カレートースト	じゃがいも、たまごなしマヨネーズ、パンこ、しょうゆ	ぎゅうにゅう		カレーこ、しお	
07 火	昼食 ロールパン ツナと大豆のトマト煮 マカロニサラダ パイン缶	ロールパン あぶら、さとう マカロニ、たまごなしマヨネーズ	だいず、ツナかん ハム	かぼちゃ、たまねぎ、トマトかん、にんじん、にんにく きゅうり、コーンかん パインかん	ケチャップ、ちゅうかだし、しお、パセリこ こしょう、しお	牛乳
	午後おやつ 牛乳 チーズと昆布のおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう チーズ	しおこんぶ、のり		
08 水	昼食 御飯 かき玉汁(豆腐・青菜) 鶏ちゃん焼き バナナ	こめ かたくりこ ごまあぶら、さとう	とうふ、たまご とりにく、みそ	チンゲンサイ キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが バナナ	かつおだしじる、しょうゆ、しお みりん、さけ、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 ほうれんそうのスコーン	ホットケーキミックス、さとう	ぎゅうにゅう むえんバター、とうにゅう	ほうれんそう、コーンかん		
09 木	昼食 御飯 みそ汁(こまつな・えのき) かじきの香味焼き ひじきとさつま芋の炒り煮	こめ かたくりこ、あぶら さつま芋、さとう、あぶら	みそ かじき あぶらあげ	たまねぎ、こまつな、えのきたけ にんにく、しょうが にんじん、いんげん、ひじき	かつお・こんぶだしじる みりん、しょうゆ、しお かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ 牛乳 フルーツミックス		ぎゅうにゅう	バナナ、パインかん、みかんかん		
10 金	昼食 ハリハリわかめ御飯 高野豆腐とじゃがいものうま煮 キャベツの千草和え オレンジ	こめ じゃがいも、さとう、あぶら すりごま、さとう、ごまあぶら	ぶたにく、こおりどうふ かまぼこ	きりぼしだいこん、わかめふりかけ にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり オレンジ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ 牛乳 プリン	たまごなしプリン	ぎゅうにゅう			
11 土	昼食 ジャージャー麺 バナナ	うどん、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ぶたひきにく、みそ	ちやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが バナナ	しょうゆ、さけ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)
		黄	赤	緑	その他	
		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		
13 月	昼食 御飯 みそ汁(かぼちゃ・切干) さばの香味焼き ほうれん草のごま和え	こめ さとう すりごま	みそ さば	かぼちゃ、きりぼしだいこん ねぎ、しょうが、レモンかじゅう ほうれんそう、にんじん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん しょうゆ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	ぎゅうにゅう			
14 火	昼食 坦々麺 豆腐サラダ なし	ちゅうかめん、わりごま、すりごま、あぶら、さとう さとう、あぶら	ぶたひきにく、みそ、みそ とうふ、ツナかん	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが トマト、きゅうり なし	しょうゆ、ちゅうかだし、しお、こしょう しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ 牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちごめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお	
15 水	昼食 ふりかけごはん 野菜スープ 鶏肉のマーメレード焼き 小松菜のサラダ	こめ かたくりこ、さとう たまごなしマヨネーズ、すりごま	とりにく ベーコン	キャベツ、にんじん、えのきたけ マーメレードジャム こまつな、もやし	しそふりかけ さけ、ちゅうかだし、しお しょうゆ、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 大学芋	さつまいも、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう		しょうゆ	
16 木	昼食 さつまいもごはん みそ汁(鶏肉・なす) 炒り豆腐(ツナひじき) パン缶	こめ、さつまいも ごまあぶら さとう、あぶら、かたくりこ	とりひきにく、みそ、あぶらあげ とうふ、ツナかん	なす、ねぎ にんじん、たまねぎ、しいたけ、いんげん、ひじき パンかん	さけ、しお かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ 牛乳 りんごジャムサンド	しよくパン	ぎゅうにゅう	りんごジャム		
17 金	昼食 御飯 まろやかみそ汁 鶏の唐揚げレモン風味 キャベツの塩昆布和え	こめ かたくりこ、あぶら、さとう ごまあぶら	とうにゅう、みそ とりにく	こまつな、えのきたけ、にんじん レモンかじゅう キャベツ、きゅうり、しおこんぶ	かつお・こんぶだしじる さけ、しょうゆ、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ 牛乳 バナナケーキ(豆乳)	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう	バナナ、レモンかじゅう	ベーキングパウダー、しお	
18 土	昼食 焼きうどん バナナ	うどん、あぶら	ぶたにく、かつおぶし	キャベツ、たまねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ 牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
21 火	昼食 御飯 五目みそ汁(さつまいも・たまねぎ) 豚肉と大根のカレー炒め バナナ	こめ さつまいも さとう、ごまあぶら、かたくりこ	みそ、あぶらあげ ぶたにく	チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ だいこん、にんじん	かつおだしじる かつおだしじる、みりん、しょうゆ、カレーこ バナナ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 チーズ蒸しパン	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、クリームチーズ		ベーキングパウダー	
22 水	昼食 さんまのかば焼き丼 けんちん汁 かぼちゃの煮物	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう ごまあぶら さとう	さんま とうふ、とりにく、あぶらあげ	しょうが だいこん、にんじん、ねぎ かぼちゃ	みりん、しょうゆ、さけ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ 牛乳 おかし		ヨーグルト(かとう)			
24 金	昼食 ペーコンスパゲティ 豆とひじきのサラダ りんご	スパゲティ たまごなしマヨネーズ、すりごま	ベーコン、バター だいち、ツナかん	しめじ、たまねぎ、にんじん、ピーマン れんこん、コーンかん、ひじき りんご	しょうゆ、かつおだしじる しょうゆ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 わかめごはん	こめ	ぎゅうにゅう	わかめふりかけ		
25 土	昼食 てりやき野菜丼 スティックチーズ	こめ、あぶら、かたくりこ	とりにく チーズ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん	みりん、しょうゆ、さけ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)
		黄	赤	緑	その他	
		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		
27 月	昼食 豚肉のどて煮井 すまし汁(小松菜・あげ) きゅうりの酢の物	こめ、いとこんにゃく、さとう、かたくりこ	ぶたにく、みそ あぶらあげ	だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが こまつな、えのきたけ	かつお・こんぶだしじる、さけ、しょうゆ かつお・こんぶだしじる、しお、しょうゆ りんごす、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお	
28 火	昼食 ロールパン サーモンの豆乳シチュー ブロッコリーのチキンサラダ パン缶	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら あぶら、さとう	とうにゅう、さけ ささみ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーンかん パンかん	ようふうだしのもと、さけ、しお、バゼリ りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ 牛乳 いなりごはん	こめ、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん	りんごす、しょうゆ、しお	
29 水	昼食 ハヤシライス キャベツのマヨサラダ のむヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら たまごなしマヨネーズ、さとう	ぶたにく ハム のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、きゅうり	ハヤシルウ、ケチャップ こしょう、しお	牛乳
	午後おやつ りんごジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		りんごジュース		
30 木	昼食 御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) さばの塩焼き きんぴらごぼう	こめ こめ、さとう、ごまあぶら	とうふ、みそ さば	ねぎ、わかめ ごぼう、にんじん、ピーマン	かつお・こんぶだしじる しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 スイートポテト	さつまいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、むえんバター			

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏名



9月1日は防災の日です

近年、地震や集中豪雨による洪水・土砂崩れなど、全国各地で自然災害が発生しています。大きな災害時はライフラインが止まり、支援物資が届くまでに時間がかかることもあります。この機会に非常時の備えをすすめましょう。

家庭備蓄は 最低3日×人数分 を準備しておくことが望ましいです。

- * 飲料水 1人1リットル(調理用水を含めると3リットル)／日
- * 主食 パックご飯、カップ麺、缶詰パン、乾パンなど
- * 主菜 肉・魚・豆などの缶詰、レトルト食品など
- * 副菜・その他 漬物、乾物、果物缶、パックジュースなど
- * 赤ちゃんがいるご家庭 粉ミルク、レトルトの離乳食

災害時、いつもと違う環境で落ち着かないことも想定されるので、お子さんが好きな食べ物やリラックスできるものを備えておきましょう。

参考: 農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」



旬のたべもの



●使用イラスト:株式会社アトム「わんぱくランチWeb」

9月にさんまを今年度初めて提供します。
お子さんがまだ未摂取の場合はご家庭でお試
しいだきますようご協力をお願い致します。