

令和4年9月 幼児食献立表



miraiと〜ぶこども園

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 木	昼食	冷やしぶっかけうどん ちくわの磯辺焼き ブロッコリーのごま和え	うどん、あぶら あぶら、こむぎこ すりごま	ぶたにく、たまご、かつおぶし ちくわ	トマト、きゅうり、わかめ あおのり ブロッコリー、にんじん	かつお・こんぶだしじる、みりん、しょうゆ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 みかんケーキ	ホットケーキミックス、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	みかんかん		
02 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 パイン缶	こめ じゃがいも、さとう、あぶら さとう、すりごま、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 パインかん	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	プリン	ぎゅうにゅう			
03 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	おかし	ぎゅうにゅう			
05 月	昼食	御飯 マーボー豆腐 ほうれん草のナムル オレンジ	こめ かたくりこ、ごまあぶら、さとう ごま、ごまあぶら	とうふ、ぶたひきにく、みそ	たまねぎ、ねぎ、しょうが ほうれんそう、もやし、にんじん オレンジ	しょうゆ、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ココアサンド	さとう、しょくパン、コーンスターチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		ココア	
06 火	昼食	御飯 すまし汁(豆腐・青菜) さばの揚げ焼き 炒めなます	こめ かたくりこ、あぶら さとう、あぶら、ごま	とうふ さば あぶらあげ	こまつな、えのきたけ しょうが 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、しょうゆ かつおだしじる、しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし	みかんゼリー、おかし	ぎゅうにゅう あじつけいりこ(ようじクラス)			
07 水	昼食	野菜そぼろ丼 まるやかみそ汁 もも缶	こめ、あぶら、こめこ、ごまあぶら	ぶたひきにく とうにゅう、みそ、あぶらあげ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーンかん だいこん、ねぎ ももかん	さけ、しょうゆ、しお かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チーズスティック	バター、しょくパン	ぎゅうにゅう こなチーズ			
08 木	昼食	ジャージャー麺 豆腐サラダ バナナ	ちゅうかめん、さとう、かたくりこ、ごまあぶら さとう、あぶら	ぶたひきにく、みそ とうふ、ツナかん	もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが トマト、きゅうり バナナ	しょうゆ、さけ 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			
09 金	昼食	ロールパン 豆乳コーンスープ 白身魚のフライ かぼちゃサラダ	ロールパン かたくりこ こむぎこ、あぶら、パンこ マヨネーズ	とうにゅう こなチーズ、たら	クリームコーン、コーンかん かぼちゃ、きゅうり	ようふうだしのもと、しお、パセリこ しお、こしょう しお	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		
10 土	昼食	焼きそば バナナ	やきそばめん、あぶら	ぶたにく、かつおぶし	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ バナナ	やきそばソース、さけ、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
12 月	昼食	御飯 中華スープ 豚肉と大根のカレー炒め スティックチーズ	こめ さとう、ごまあぶら、かたくりこ	とうふ ぶたにく チーズ	チンゲンサイ、えのきたけ だいこん、にんじん、ピーマン	ちゅうかだし、しお かつおだしじる、みりん、しょうゆ、カレーこ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 フルーツミックスとおかし	おかし	ぎゅうにゅう	ももかん、パインかん、みかんかん		

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 火	昼食	ミートスパゲティー 小松菜のサラダ バナナ	スパゲティ、こめこ、さとう、あぶら マヨネーズ、すりごま	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく ベーコン	たまねぎ、にんじん こまつな、もやし バナナ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 塩昆布おにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	しおこんぶ、のり		
14 水	昼食	親子丼 みそ汁(青菜・あげ) わかめサラダ	こめ、さとう、かたくりこ さとう、あぶら	とりにく、たまご みそ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、みつば こまつな きゅうり、コーンかん、わかめ	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 しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かみかみおやつ(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	おかし おかし	ぎゅうにゅう			
15 木	昼食	御飯 根菜の具だくさん汁 かじきの香味焼き ひじきの煮物	こめ さといも かたくりこ、あぶら ごまあぶら、さとう	かじき あぶらあげ	だいこん、ごぼう、ねぎ 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、しょうゆ、しお みりん、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 金	昼食	ロールパン コンソメスープ 鶏肉の甘辛ソテー 茹でブロッコリー	ロールパン じゃがいも かたくりこ、さとう マヨネーズ	とりにく	にんじん、コーンかん りんご、たまねぎ、しょうが ブロッコリー	ようふうだしのもと、しお、こしょう しょうゆ、りんごす、みりん、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 さけごはん	こめ	ぎゅうにゅう さけフレーク	こまつな		
17 土	昼食	中華丼 スティックチーズ	こめ、かたくりこ、さとう、ごまあぶら	ぶたにく チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
20 火	昼食	御飯 かき玉汁 豚肉のしょうが炒め かぼちゃの煮物	こめ かたくりこ あぶら、かたくりこ さとう	たまご ぶたにく	こまつな、えのきたけ たまねぎ、にんじん、しょうが かぼちゃ	かつおだしじる、しょうゆ、しお しょうゆ、みりん 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 なしとおかし	おかし	ぎゅうにゅう	なし		
21 水	昼食	あんかけスパゲティー ブロッコリーのチキンサラダ パイン缶	スパゲティ、さとう、かたくりこ、あぶら あぶら、さとう	ウインナー ささみ	たまねぎ、にんじん、ピーマン ブロッコリー、コーンかん パインかん	ケチャップ、しょうゆ、ようふうだしのもと、しお 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	
22 木	昼食	さんまのかば焼き丼 豆腐と野菜のとろみ汁 ほうれん草のごま和え	こめ、かたくりこ、さとう、あぶら かたくりこ、ごまあぶら すりごま	さんま とうふ、ぶたにく	しょうが キャベツ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、もやし	さけ、しょうゆ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、さけ、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	ヨーグルトとおかし	おかし	ヨーグルト(かとう)			
24 土	昼食	長崎ちゃんぽん風うどん バナナ	うどん、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ バナナ	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
26 月	昼食	ロールパン 豆乳クリームシチュー 切干大根のサラダ オレンジ	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら ごまあぶら	とうにゅう、とりにく ツナかん	たまねぎ、にんじん こまつな、コーンかん、きりぼしだいこん オレンジ	ようふうだしのもと、しお、パセリこ しょうゆ、りんごす	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		

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 火	昼食	御飯 みそ汁(なす・あげ) 鶏の甘辛唐揚げ キャベツの土佐和え	こめ かたくりこ、あぶら、さとう ごま	みそ、あぶらあげ とりにく かつおぶし	なす キャベツ、にんじん、きゅうり、レモンかじゅう	かつお・こんぶだしじる さけ、しょうゆ、こしょう、しお しょうゆ	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、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	かぼちゃ		
28 水	昼食	ドライカレー マカロニサラダ のむヨーグルト	こめ、あぶら マカロニ、マヨネーズ	ぶたひきにく ツナかん のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが きゅうり、コーンかん	カレールウ、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		
29 木	昼食	みそすき丼 豆腐すまし汁 バナナ	こめ、しらたき、さとう	ぶたにく、みそ とうふ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ ほうれんそう、えのきたけ バナナ	みりん、さけ、しょうゆ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお	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			
30 金	昼食	御飯 みそ汁(なめこ・だいこん) かじきのゆかり揚げ 小松菜の塩昆布和え	こめ こむぎこ、あぶら	みそ かじき	だいこん、なめこ、わかめ キャベツ、にんじん、こまつな、しおこんぶ	かつお・こんぶだしじる しそふりかけ、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 メロンパントースト	グラニューとう、もえんバター、こむぎこ、しょくパン	ぎゅうにゅう		バニラエッセンス	

- ★ 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

十五夜と月見だんご

秋のまんなかにあたる満月の夜を、「十五夜(じゅうごや)」といいます。旧暦では8月15日、いまの暦では9月から10月上旬になります。

1年の中で月がもっともきれいに見えると言われていて、その日に見える月は「中秋(ちゅうしゅう)の名月」といいます。昔から人々はお供え物をして、月をながめる「お月見」をしていました。

お月見には月見だんごや、さといも・さつまいも・ぶどうなどの野菜や果物をお供えして、秋の収穫に感謝していました。月見だんごは、満月に見立てただんごを十五夜になぞらえて15個お供えします(12カ月になぞらえて12個とする場合もあります)。

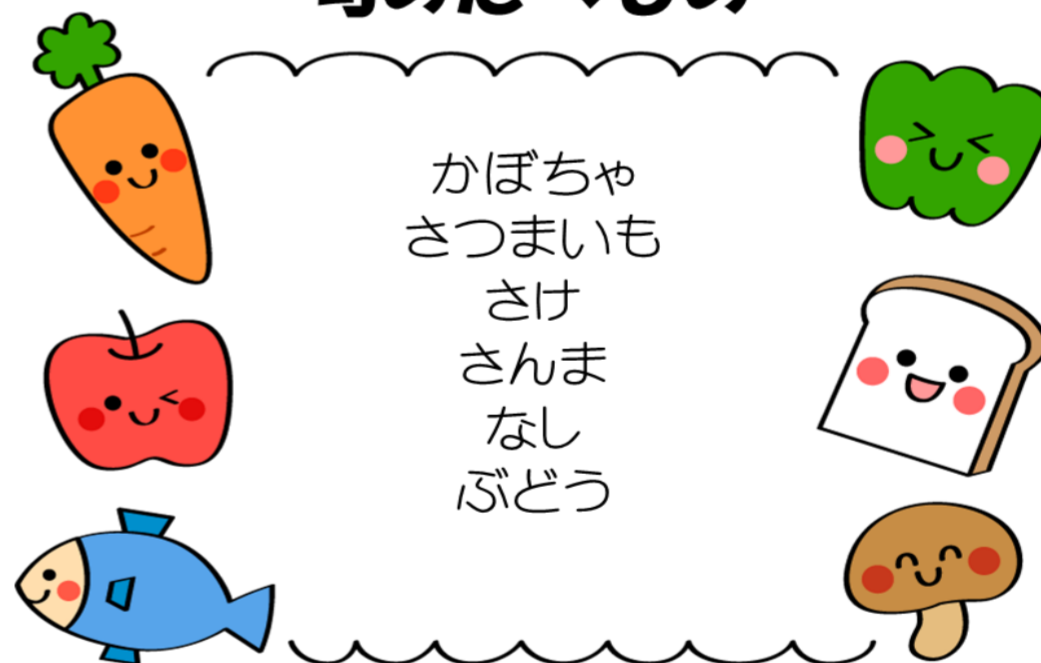
今年の十五夜は9月10日(土)です。ぜひご家庭でお月見を体験してみてください。

引用:「旬ってなに? 季節の食べもの秋 汐文社 2019年」



しゅん

旬のたべもの



かぼちゃ
さつまいも
さけ
さんま
なし
ぶどう

9月に梨を今年度初めて提供します。

お子さんが未摂取の場合はご家庭で事前にお試しいただきますようご協力をお願い致します。