

令和5年9月 予定献立表



miraiと〜びこども園

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 金	昼食	菜飯ごはん 高野豆腐とじゃがいものうま煮 もやしとわかめのナムル もも缶	こめ じゃがいも、さとう、あぶら ごま、ごまあぶら	ぶたにく、こおりとうふ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース もやし、きゅうり、わかめ ももかん	ふりかけ 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 りんごジャムサンド	しょくパン	ぎゅうにゅう りんごジャム			
02 土	昼食	肉みそうどん バナナ	うどん、かたくりこ、さとう、あぶら	ぶたひきにく、みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン バナナ	さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
04 月	昼食	御飯 かき玉汁 鶏肉のごまみそ焼き ひじきとさつま芋の炒り煮	こめ かたくりこ ごま、さとう さつまいも、さとう、あぶら	とうふ、たまご とりにく、みそ あぶらあげ	チンゲンサイ にんじん、いんげん、ひじき	かつおだしじる、しょうゆ、しお みりん、しょうゆ 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 杏仁豆腐	さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	みかんかんのしる、みかんかん、パインかん	アガー、バニラエッセンス	
05 火	昼食	ロールパン コンソメスープ(じゃがいも・たまねぎ) タンドリーチキン キャベツのマヨサラダ	ロールパン じゃがいも さとう マヨネーズ	とりにく、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん にんにく キャベツ、きゅうり、コーンかん、レモンかじゅう	ようふうだしのもと、しお、パセリ ケチャップ、しょうゆ、カレーこ 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	ぎゅうにゅう とうにゅう	かぼちゃ		
06 水	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・えのき) さばの揚げ焼き 切干大根の炒め酢	こめ かたくりこ さとう、ごま、あぶら	とうふ、みそ さば ちくわ	えのきたけ、ねぎ しょうが にんじん、きりぼしだいこん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし	りんごゼリー、おかし	ぎゅうにゅう			
07 木	昼食	御飯 はるさめスープ(チンゲン菜・コーン) 豚肉と大根のカレー炒め スティックチーズ	こめ はるさめ ごまあぶら、さとう、かたくりこ	ぶたにく チーズ	チンゲンサイ、コーンかん 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 マカロニココア	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		ココア	
08 金	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、さけ、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		
09 土	昼食	キッズビビンバ スティックチーズ	こめ、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら	ぶたひきにく チーズ	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、さけ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
11 月	昼食	御飯 マーボー豆腐 はるさめサラダ スティックチーズ	こめ かたくりこ、ごまあぶら、さとう はるさめ、さとう、あぶら	とうふ、ぶたひきにく、みそ ハム チーズ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが きゅうり、コーンかん	しょうゆ、さけ りんごす、しお	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		
12 火	昼食	冷やしかけうどん 鶏肉の照り焼き バナナ	うどん、さとう さとう、かたくりこ	あぶらあげ、かつおぶし とりにく	ほうれんそう、にんじん しょうが バナナ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん しょうゆ、さけ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 しらすごはん	こめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう しらすぼし	こまつな	しょうゆ	

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 水	昼食	親子丼 みそ汁(さつまいも・えのき) きゅうりの酢の物	こめ、さとう、かたくりこ さつまいも さとう	とりにく、たまご みそ	たまねぎ、にんじん、みつば えのきたけ きゅうり、みかんかん、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 りんごす、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、おえんバター、こむぎこ、しょくパン	ぎゅうにゅう		バニラエッセンス	
14 木	昼食	ハヤシライス 大豆サラダ オレンジ	こめ、じゃがいも、あぶら マヨネーズ	ぶたにく だいず、ツナかん	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、コーンかん オレンジ	ハヤシルウ、ケチャップ しお	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)			
15 金	昼食	ロールパン(黒糖) サーモンの豆乳シチュー ほうれん草のソテー パイン缶	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら あぶら	とうにゅう、さけ ベーコン	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、もやし パインかん	ようふうだしのもと、さけ、しお、パセリこ しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかかおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう かつおぶし	のり	しょうゆ	
16 土	昼食	トマトスパゲティ スティックチーズ	スパゲティ、あぶら	ぶたひきにく チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
19 火	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) かじきのゆかり揚げ 小松菜の塩昆布和え	こめ かたくりこ、あぶら、こむぎこ	とうふ、みそ かじき	ねぎ、わかめ キャベツ、こまつな、にんじん、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 バナナケーキ	ホットケーキミックス、あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう	バナナ		
20 水	昼食	わかめ御飯 中華スープ(青菜・えのき) 厚揚げの炒め物 バナナ	こめ かたくりこ、ごまあぶら	なまあげ、ぶたひきにく	わかめふりかけ チンゲンサイ、えのきたけ、コーンかん にんじん、たまねぎ、しめじ、にら バナナ	ちゅうかだし、しお しょうゆ、ちゅうかだし	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チーズいもち	じゃがいも、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう ミックスチーズ		しお、パセリこ	
21 木	昼食	ドライカレー さつまいものサラダ のむヨーグルト	こめ、あぶら さつまいも、マヨネーズ	ぶたひきにく ハム 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	カレールウ、ケチャップ しお	牛乳
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		りんごジュース		
22 金	昼食	ロールパン(レーズン) ポークビーンズ 大根のシャキシャキサラダ オレンジ	ロールパン じゃがいも、あぶら、さとう ごまあぶら、さとう	ぶたにく、だいず しらすぼし	たまねぎ、にんじん、トマトかん、にんにく きゅうり、きりぼしだいこん オレンジ	ケチャップ、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 ゆかりおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり	しそふりかけ	
25 月	昼食	担々麺 わかめサラダ バナナ	やしそめん、ねりこま、すりこま、あぶら、さとう さとう、あぶら	ぶたひきにく、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが きゅうり、コーンかん、わかめ バナナ	しょうゆ、ちゅうかだし 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、もちこめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ			
26 火	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 鶏の唐揚げ 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 とりにく かつおぶし	かぼちゃ、たまねぎ にんにく、しょうが 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 しょうゆ、さけ、しお しょうゆ	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	

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 水	昼食	御飯 とん汁 さけの塩焼き ほうれん草のごま和え	こめ ごまあぶら すりごま	ぶたにく、みそ、あぶらあげ さけ	だいこん、ごぼう、ねぎ ほうれんそう、にんじん	かつおだしじる しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 セサミクッキー	こむぎこ、むえんバター、ごま、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう			
28 木	昼食	野菜そぼろ丼 みそ汁(なす・あげ) オレンジ	こめ、あぶら、こめこ、ごまあぶら	ぶたひきにく 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 なす、ねぎ オレンジ	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 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	
29 金	昼食	御飯 まろやかみそ汁(豆腐・青菜) 豚肉のしょうが炒め かぼちゃの煮物	こめ あぶら、かたくりこ さとう	とうふ、とうにゅう、みそ 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・こんぶだしじる しょうゆ、みりん こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン	プリン	ぎゅうにゅう			
30 土	昼食	焼きそば バナナ	やきそばめん、あぶら	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、あおのり バナナ	やきそばソース、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			

- ★ 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

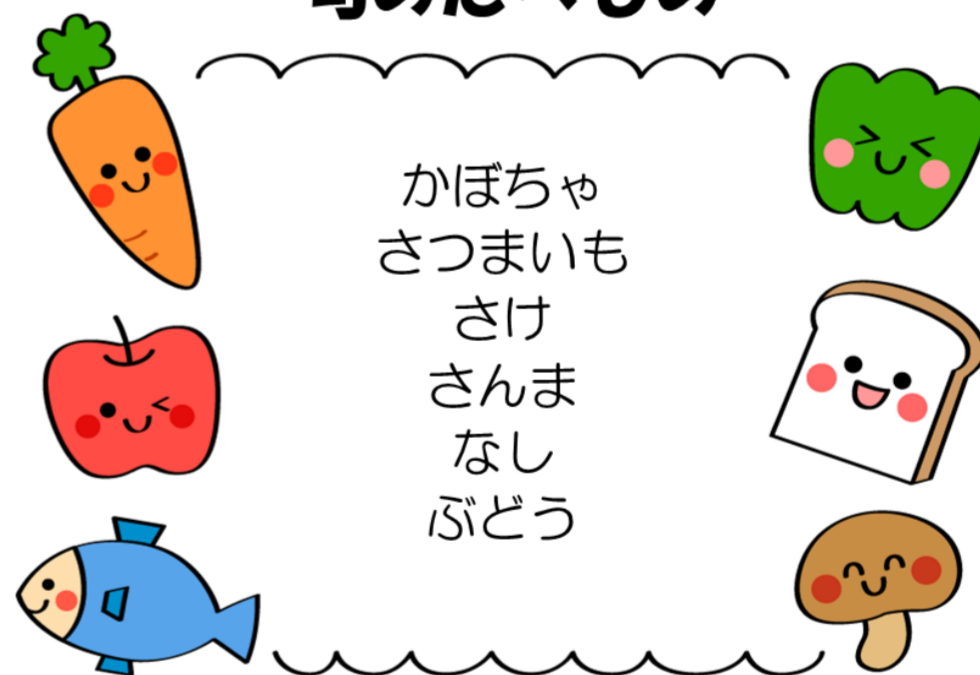
*赤ちゃんがいるご家庭 粉ミルク、レトルトの離乳食

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」

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。

今月の
おすすめレシピ

豚肉と野菜のごま炒め



<材料>	4人分
豚肉薄切り	200g
しょうが	適量
にんにく	適量
しょうゆ	小さじ1.5
料理酒	小さじ1
たまねぎ	中1/2個
にんじん	中1/4本
ピーマン	小1個
油	小さじ1/2
いりごま(白)	小さじ2

<作り方>

- ① 豚肉を食べやすく切り、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、酒をからめて10分ほど漬け込む。
- ② たまねぎをくし切り、にんじんをいちょう切り、ピーマンを細切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①と②を炒めてごまを加える。

<一口メモ>

プチプチしたごまの食感がアクセントになっています。
野菜の量や種類はお好みで変更してもよいです。