



- ☆はてづくりおやつです
- ちゅうしょくやおやつにむぎぢやがつきます
- つごうによりいちぶきゅうしょくがへんこうになる場合があります
- 0~2さいは「あさのおやつ」がつきます

日 ／ 曜	こんだてめい 献立名	さいりょう 材			おやつ	
		ねつちから 熱や力になるもの	ちほくほね も血や肉や骨になるもの	からだをしよとの 体の調子を整えるもの	おやつ 乳児 ご午後 午前	おやつ 幼児 ご午後 午前
2 月	ごはん ぼーくかかれー ／ ひじきの炒り煮	こめ／じゃがいも／さら だあぶら／しらたき／さ とう	ぶたもも／ぎゅうにゆ う／あぶらあげ	たまねぎ／にんじん／ぐり んびーす／ひひじき	☆じゃむさんど	菓子 牛乳
3 火	ごはん 豚肉の甘辛煮 ／ きゃべつとのえ物 わかめの生姜すーぶ	こめ／しらたき／さらだ ゆ／さとう／ごまあぶら	ぶたもも／おしとうふ ／ぎゅうにゆう	たまねぎ／にんじん／さや いんげん／きゃべつ／のり ／ねぎ／わかめ／しょうが	☆りんごともものぜりー	☆りんごともものぜりー 菓子 牛乳
4 水	ごはん しゅんゆい ／ 海藻とつなのさらだ みそ汁（じゃがいも なす）	こめ／かたくりこ／さら だゆ／さとう／ごまあぶ ら／しろごま（いり）／ じゃがいも	つな／ひひじき／みそ ／ぎゅうにゆう	しょうが／きゃべつ／わか め／きゅうり／なす	☆おにぎり	菓子 牛乳
5 木	ごはん みそ焼肉 ／ きゃべつとみかんのさらだ すまし汁（えのき あさつき）	こめ／ごまあぶら／さら だゆ／さとう／はくりき こ／さつまいも／ふんと う	ぶたもも／みそ／とう にゆう／ぎゅうにゆう	にんじん／たまねぎ／びー まん／きゃべつ／きゅうり ／みかんかん／えのきたけ ／あさつき	☆さつま芋どーなつ	☆さつま芋どーなつ 菓子 牛乳
6 金	ごはん はんぱーぐ ／ 人参さらだ すーぶ（ちんげんさい わかめ）	しょくぼん／こめ／かた くりこ／さとう／さらだ ゆ	ぶたひきにく／とう にゆう／ちーず／ぎゅ うにゆう	たまねぎ／にんじん／きゅ うり／ほしぶどう／ちんげ んさい／わかめ	ちーず ばん ／ 食パン	菓子 ちーず 牛乳
7 土	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 ／ もやしときゅうりのどれっしんぐ みそ汁（ふ わかめ）	こめ／さらだあぶら／さ とう／ふ	ぶたもも／みそ	だいこん／たまねぎ／にん じん／もやし／きゅうり／ わかめ	☆おにりぎ	菓子
9 月	ごはん 鮭のばんご焼き ／ びーふんの中華さらだ みそ汁（小松菜 えのき）	こめ／ばんご／おりーぶ ゆ／びーふん／さらだゆ ／ごまあぶら／さとう	さけ／つな／みそ／ よーぐると	にんにく／きゅうり／にん じん／えのきたけ／こまつ な	よーぐると ばん ／ ばなな	ばなつぷ 菓子
10 火	ごはん 鶏肉と芋の南蛮煮 ／ きゅうりの酢のもの みそ汁（豆腐 もやし）	しょくぼん／こめ／じゃ がいも／しらたき／さら だあぶら／さとう／はく りきこ／ばたー	とりにくもも／みそ／ とうふ／すきむみるく ／ぎゅうにゆう	にんじん／ごぼう／ぐりん びーす／きゅうり／わかめ ／もやし	☆ばうんどけーき ／ 食パン	☆ばうんどけーき 菓子 牛乳
11 水	ごはん 鶏肉のから揚げ ／ きゃべつとつなのさらだ すまし汁（鶏肉 ねぎ）	こめ／さとう／かたくり こ／さらだゆ／しょくぼ ん	とりにくもも／つな／ ぎゅうにゆう	しょうが／きゃべつ／きゅ うり／ねぎ／にんじん	☆じゃむさんど	☆じゃむさんど 菓子 牛乳
12 木	ごはん 厚揚げのみそ炒め ／ もやしのなむる すましじる（あさつき ふ）	しょくぼん／こめ／さら だゆ／さとう／かたくり こ／ごまあぶら／すりご ま（しろ）／ふ	なまあげ／ぶたもも／ みそ／つな／ぎゅう にゆう	にんじん／えのきたけ／ね ぎ／もやし／きゅうり／あ さつき	／ 食パン しょくぼん	
13 金	ごはん 照り焼きはんぱーぐ ／ 和風ぼてとさらだ みそ汁（なす 玉ねぎ）	ばん／こめ／かたくりこ ／さとう／じゃがいも／ えつぐけあ	ぶたひきにく／とう にゆう／つな／みそ／ ぎゅうにゆう／きなこ	たまねぎ／きゅうり／にん じん／なす	☆みるくもち	☆みるくもち
14 土	ごはん 鶏肉のまーまれーど煮 ／ きゃべつとこーんのさらだ すーぶ（ねぎ 人参）	ばん／こめ／さらだゆ／ さとう	とりにくもも	きゃべつ／きゅうり／こー ん／ねぎ／にんじん／わか め	☆おにぎり	菓子
17 火	ごはん 煮魚（かじき） ／ 切干大根のごまさらだ みそ汁（もやし ちんげんさい）	ばん／こめ／さとう／す りごま（しろ）／えつぐ けあ／はくりきこ／さら だゆ	めかじき／みそ／とう にゆう／ぎゅうにゆう	しょうが／きりぼししだい こん／きゅうり／にんじん ／こーん／ちんげんさい／ もやし／かぼちゃ	☆お月見蒸しぼん	☆お月見蒸しぼん 菓子 牛乳
18 水	ごはん 鶏肉のとまと煮込み ／ ふれんちさらだ すーぶ（こーん わかめ）	こめ／さらだゆ／さとう ／じゃがいも／かたくり こ	とりにくもも／ぎゅう にゆう	たまねぎ／とまとかん／ぐ りんびーす／きゃべつ／ きゅうり／にんじん／みか んかん／ほしぶどう／こー ん／わかめ	☆芋もち	☆芋もち

☆ すみれぐみ りくえすとめにゆー ☆

十五夜



☆はてづくりおやつです ・ ちゅうしょくやおやつにむぎちやがつきます  
 ・ つこうによりいちぶきゅうしょくがへんこうになるはあいがあります  
 ・ 0~2さいは 「あさのおやつ」がつきます

日 曜	こんだてめい 献立名	さいりょう 材 料			おやつ	
		ねつちから 熱や力になるもの	ちにくほね 血や肉や骨になるもの	からだのよよし 体の調子を整えるもの	おやつ 乳 児	おやつ 幼 児
19 木	ごはん 豚肉の甘辛煮 お浸し(もやし きゅうり) みそ汁(さつまいも、あさつき)	しょくばん/こめ/さらだゆ/さとう/さつまいも	ぶたもも/いとけつり/よーぐると	たまねぎ/びーまん/もやし/きゅうり/にんじん/あさつき	よーぐると ばん しょくばん	よーぐると 菓子
20 金	ごはん 豆腐ナゲット ほうれん草とつなのさらだ みそ汁(大根 あげ)	ばん/こめ/かたくりこ/さらだゆ/さとう/ほっとけきのもと	おしとうふ/とりひきにく/つな/みそ/あぶらあげ/とうにゆう/ぎゅうにゆう	たまねぎ/ほうれんそう/にんじん/きゅうり/だいこん/れもん	☆ばななすくえあ ばん	☆ばななすくえあ 牛乳
21 土	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒め 大根ときゅうりのどれっしんぐ みそ汁(きやべつ わかめ)	ばん/こめ/さらだゆ/えっくげあ/さとう	とりにくも/みそ	たまねぎ/だいこん/きゅうり/きやべつ/わかめ	☆おにぎり ばん	菓子
24 火	ごはん まかにみーとぐらたん こーるすろー すーぶ(もやし 小松菜)	ばん/こめ/まかに/ばたー/さらだゆ/はくりきこ/さとう/しょくばん/まーがりん	ぶたひきにく/こなちーず/つな/きなこ/ぎゅうにゆう	たまねぎ/にんにく/にんじん/とまとかん/きやべつ/もやし/こまつな	☆きなこさんど ばん	☆きなこさんど 牛乳
25 水	ごはん 豆腐の中華炒め もやしのごま和え みそしる(玉ねぎ ふ)	しょくばん/こめ/ごまあぶら/さとう/かたくりこ/すりごま(しろ)/ふ/もちこめ	おしとうふ/ぶたもも/つな/みそ/きなこ/ぎゅうにゆう	にんにく/きやべつ/にんじん/ほししいたけ/もやし/きゅうり/たまねぎ	☆おはぎ 食ばん	☆おはぎ 牛乳
26 木	ごはん かれいのごまだれやき きやべつともやしの中華和え すまし汁(鶏肉 ねぎ)	こめ/さらだゆ/さとう/すりごま(しろ)/こまあぶら	まがれい/とりにくも/ぎゅうにゆう	きやべつ/もやし/にんじん/ねぎ/わかめ	☆おにぎり ばなな	菓子 牛乳 ばなな
27 金	ごはん 鶏肉のれもんしょうゆ ぶろっこりーのごままよ みそ汁(豆腐 なめこ)	ばん/こめ/さとう/えっくげあ/すりごま(しろ)/ちゅうかめん/さらだゆ	とりにくも/つな/みそ/とうふ/ぶたもも/ぎゅうにゆう	ねぎ/しょうが/れもん/ぶろっこりー/きゅうり/にんじん/なめこ/もやし/きやべつ	☆焼きそば ばん	☆焼きそば 牛乳
28 土	ごはん 豚肉ときやべつの炒め わかめさらだ みそ汁(ふ 大根)	ばん/こめ/さらだゆ/ごまあぶら/さとう/ふ	ぶたもも/みそ	しょうが/きやべつ/わかめ/もやし/にんじん/だいこん	☆おにぎり ばん	菓子
30 月	ごはん きのこかれー ぐりーんさらだ あ	こめ/じゃがいも/さらだゆ/えっくげあ	とりにくも/ぎゅうにゆう/つな/じょあ/よーぐると	ぶなしめじ/えのきたけ/えりんぎ/たまねぎ/にんじん/ぐりんびーず/きやべつ/きゅうり/こーん	よーぐると ばん ばん ばん	菓子 じょあ
へいけんえいようか 月平均栄養価		乳児 えねるぎー	383kcal	たんぱく質 14.3g	脂肪 9.4g	えんぷわんとしやう 塩分相当量 1.2g
		幼児 えねるぎー	469kcal	たんぱく質 18.6g	脂肪 14.6g	えんぷわんとしやう 塩分相当量 1.2g

**旬の食材**

しんまい 新米 とまと さつま芋  
しめじ まつたけ 栗 梨  
ぶどう 柿 りんご かつお  
さば ひらめ など

＊「笑いの秋」  
 美味しい食べ物がたくさんある季節  
 さつまいもは、ビタミンCが豊富  
 脂ののった魚には体を温める効果があります

**くがつ 九月は盛りだくさん!**

- 防災月間  
防災に備えつつ、知識を深めよう
- 敬老の日  
長生きしているお年寄りの方のお祝いをしたり、感謝の気持ちを伝える日です
- 十五夜  
一年の中で、一番きれいなまん丸の月が見られる日
- 秋分の日  
昼と夜の長さが同じになる日  
この日を境に、だんだん涼しくなっていく、夜が長くなります

そしてなんといっても食欲の秋!!  
 家族みんなで「美味しいものを食べながらお月見する」なんていかがでしょうか!