

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
1	金	※わかめごはん(災害用備蓄食品) いわしだんごのトマトにこみ はなやさいのバターいため きりぼしだいこんのみぞしる りんご	ぎゅうにゅう やさいスティックパン	米、スティックパン、パン粉、 小町麩、オリーブ油、三温 糖	牛乳、いわしづり身、みそ、 ベーコン、バター	りんご、プロッコリー、カリ フラワー、ホールマト缶 詰、切り干しだいこん、生わ かめ	
2	土	ひじきチャーハン トマトのサラダ たまごとえのきのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ツナサンド	米、食パン、マヨネーズ、油 ツナ油漬缶、卵、鶏がら スープ	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、 ツナ油漬缶、卵、鶏がら スープ	パナナ、トマト、にんじん、え のきたけ、ビーマン、しいた け、葉ねぎ、ひじき	
3	日						
4	月	※あずきごはん ぶりのてりやき さといものもの ほうれんそうのみぞしる オレンジ	ぎゅうにゅう こうちゃのケーキ	米、さといも、ホットケーキ 粉、三温糖	牛乳、ぶり、卵、生揚げ、み そ、卵、バター、あずき(乾)	オレンジ、ほうれんそう、し めじ、にんじん、しょうが	
5	火	ハヤシライス かぼちゃのサラダ とうがんのみぞしる バナナ	ぎゅうにゅう やきドーナツ (天然酵母パン)	米、イングリッシュマフィン、 マヨネーズ、油	牛乳、生揚げ、豚こま肉、み そ、ヨーグルト(無糖)	パナナ、かぼちゃ、たまね ぎ、とうがん、きゅうり、 ホールマト缶詰、エリン ギー、なす、糸こんにゃく、し めじ、コーン缶	
6	水	パセリピラフ スパニッシュオムレツ キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト チングンサイのチキンスープ	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	米、さつまいも、じゃがい も、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、 卵、鶏こま肉、バター	キャベツ、トマト、れんこん、 にんじん、チングンサイ、た まねぎ、コーン缶、ビーマ ン、パセリ、干しいたけ	
7	木	ごはん とりのからあげ わかめのみぞサラダ モロヘイヤのすまじる	ぎゅうにゅう バターシュガーブッキー	米、小麦粉、三温糖、片葉 粉、油、ごま(乾)、グラ ニュー糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、 バター、卵、みそ	なし、サニーレタス、モロヘ イヤ、きゅうり、にんじん、生 わかめ、しょうが、にんにく	
8	金	しょうゆラーメン カリフラワーとプロッコリーのサラダ ミニフィッシュ ゼリー	むぎちゃん しおこんぶおにぎり	ゆで中華めん、米、マヨ ネーズ、油	焼き豚、ミニフィッシュ(味 付け小魚)、0~1歳児しらす 干し、鶏がらスープ	もやし、ほうれんそう、ブ ロッコリー、カリフラワー、 コーン缶、にんじん、ねぎ、 塩昆布	もやし、ほうれんそう、ブ ロッコリー、カリフラワー、 コーン缶、にんじん、ねぎ
9	土	さんしょくどん にんじんとじやこのきんぴら こまつなとなめこのみぞしる バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、三温糖、ごま 油、ごま、油	牛乳、豚ひき肉、卵、スライ スチーズ、みそ、ハム、バ ター、しらす干し(半乾燥)	パナナ、にんじん、こまつ な、ほうれんそう、たまね ぎ、なめこ	
10	日						
11	月	ごはん ちゅうかふうローストチキン チングンサイのナムル レタスとトマトのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう かぼちゃの カップケーキ	米、ごま油、三温糖、ごま (乾)	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏 もも肉(皮付き)、卵、ベー コン、バター	チングンサイ、レタス、トマ ト、たまねぎ、もやし、かぼ ちゃ、にんじん、しょうが、に んにく	
12	火	ざっこまいごはん さばのゆかりあげ ささみいりごぼうサラダ さといものみぞしる バナナ	ジョア なめこうどん	米、ゆでうどん、さといも、 マヨネーズ、片葉粉、油、小 麦粉、強化米、すりごま (白)	さば、生揚げ、鶏ささみ、み そ	パナナ、こぼう、にんじん、 なめこ、ほうれんそう、 コーン缶、葉ねぎ、しょうが	
13	水	もずくどん きりぼしだいこんのゴマずあえ なすとたまねぎのみぞしる なし	ぎゅうにゅう おふラスク	米、スティックパン、三温 糖、片葉粉、すりごま、油、 焼き麩、バター	牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚 げ、しらす干し	牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚 げ、しらす干し	なし、なす、おきなわもずく (塩蔵塩ぬき)、たまねぎ、 きゅうり、赤ビーマン、黄 ビーマン、コーン缶、切り干 しだいこん、にんじん、刻み こんぶ
14	木	とうにゅうパン(天然酵母パン) さけのパンこやき コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ ゼリー	むぎちゃん ごへいもち	豆乳入りソフトロールパン (0~1歳児・食パン)、米、小 麦粉、パン粉、油、オリーブ 油、三温糖	牛乳、さけ、バター、みそ、 粉チーズ	豆乳入りソフトロールパン (0~1歳児・食パン)、米、小 麦粉、パン粉、油、オリーブ 油、三温糖	オレンジ、日本かぼちゃ、ト マト、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、パセリ
15	金	むぎいりなめし いわしだんごのトマトにこみ はなやさいのバターいため きりぼしだいこんのみぞしる りんご	ぎゅうにゅう やさいスティックパン	米、スティックパン、パン粉、 押麦、小町麩、オリーブ油、 三温糖	牛乳、いわしづり身、みそ、 ベーコン、バター	パナナ、プロッコリー、カリ フラワー、ホールマト缶 詰、切り干しだいこん、生わ かめ	れんこん、ほうれんそう、し めじ、こまつな、にんじん、 ひじき
16	土	ひじきチャーハン トマトのサラダ たまごとえのきのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ツナサンド	米、食パン、マヨネーズ、油 ツナ油漬缶、卵、鶏がら スープ	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、 ツナ油漬缶、卵、鶏がら スープ	パナナ、トマト、にんじん、え のきたけ、ビーマン、しいた け、葉ねぎ、ひじき	

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
17	日						
18	月	敬老の日					
19	火	ハヤシライス かぼちゃのサラダ とうがんのみぞしる バナナ	ぎゅうにゅう やきドーナツ (天然酵母パン)	米、イングリッシュマフィン、 マヨネーズ、油	牛乳、生揚げ、豚こま肉、み そ、ヨーグルト(無糖)	パナナ、かぼちゃ、たまね ぎ、とうがん、きゅうり、 ホールマト缶詰、エリン ギー、なす、糸こんにゃく、し めじ、コーン缶	
20	水	パセリピラフ スパニッシュオムレツ キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト チングンサイのチキンスープ	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	米、さつまいも、じゃがい も、三温糖、オリーブ油、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、 卵、鶏こま肉、バター	キャベツ、トマト、れんこん、 にんじん、チングンサイ、た まねぎ、コーン缶、ビーマ ン、パセリ、干しいたけ	
21	木	ごはん とりのからあげ わかめのみぞサラダ モロヘイヤのすまじる	ぎゅうにゅう バターシュガー クッキー	米、小麦粉、三温糖、片葉 粉、油、ごま(乾)、グラ ニュー糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、 バター、卵、みそ	なし、サニーレタス、モロヘ イヤ、きゅうり、にんじん、生 わかめ、しょうが、にんにく	
22	金	しょうゆラーメン カリフラワーとプロッコリーのサラダ ミニフィッシュ ゼリー	むぎちゃん ※きなこおはぎ (お彼岸)	ゆで中華めん、もち米、マ ヨネーズ、三温糖、油	ゆで中華めん、もち米、マ ヨネーズ、三温糖、油	焼き豚、ミニフィッシュ(味 付け小魚)、0~1歳児しらす 干し、きな粉、鶏がらスー ブ	もやし、ほうれんそう、ブ ロッコリー、カリフラワー、 コーン缶、にんじん、ねぎ
23	土	秋分の日					
24	日						
25	月	ごはん ちゅうかふうローストチキン チングンサイのナムル レタスとトマトのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう かぼちゃの カップケーキ	米、三温糖、ごま油、砂糖、 ごま、ごま(乾)	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏 もも肉(皮付き)、卵、ベー コン、バター	チングンサイ、レタス、トマ ト、たまねぎ、もやし、かぼ ちゃ、にんじん、しょうが、に んにく	
26	火	ざっこまいごはん さばのゆかりあげ ささみいりごぼうサラダ さといものみぞしる バナナ	ジョア なめこうどん	米、ゆでうどん、さといも、 マヨネーズ、片葉粉、油、小 麦粉、強化米、すりごま (白)	さば、生揚げ、鶏ささみ、み そ	さば、生揚げ、鶏ささみ、み そ	バナナ、こぼう、にんじん、 なめこ、ほうれんそう、 コーン缶、葉ねぎ、しょうが
27	水	もずくどん きりぼしだいこんのゴマずあえ なすとたまねぎのみぞしる なし	ぎゅうにゅう ブルーベリー デニッシュパン	米、スティックパン、三温 糖、片葉粉、すりごま、油	牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚 げ、しらす干し	牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚 げ、しらす干し	なし、なす、おきなわもずく (塩蔵塩ぬき)、たまねぎ、 きゅうり、赤ビーマン、黄 ビーマン、コーン缶、切り干 しだいこん、にんじん、刻み こんぶ
28	木	とうにゅうパン(天然酵母パン) さけのパンこやき コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ ゼリー	むぎちゃん ※おつきみうさぎ おにぎり	豆入りソフトロールパン (0~1歳児・食パン)、米、小 麦粉、パン粉、油、オリーブ 油、三温糖	牛乳、さけ、うすら卵水煮 パン、バター、粉チーズ	オレンジ、日本かぼちゃ、ト マト、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、パセリ	
29	金	※くりごはん とりにくのてりやき れんこんとひじきのにもの オレンジ ほうれんそうとしめじのみぞしる	ぎゅうにゅう こまつなしむパン	米、くりの甘露煮、三温糖、 油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 木綿豆腐、みそ、バター、ダ イズカットチーズ	れんこん、ほうれんそう、し めじ、こまつな、にんじん、 ひじき	
30	土	さんしょくどん にんじんとじやこのきんぴら こまつなとなめこのみぞしる バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、三温糖、ごま 油、ごま、油	牛乳、豚ひき肉、卵、スライ スチーズ、みそ、ハム、バ ター、しらす干し(半乾燥)	バナナ、にんじん、こまつ な、ほうれんそう、たまね ぎ、なめこ	

1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)	エネルギー	552/388 kcal	鉄	2.5/1.8 mg
	たんぱく質	20.8/14.7 g	カルシウム	226/157 mg
	脂 質	17.0/11.9 g	ビタミンC	33/23 mg
	塩 分	2.2/1.6 g	食 物 繊 維	4.4/3.1 g

表記→※行事・季節献立

*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

9月1日は防災の日です。給食では災害用備蓄食品・わかめご飯を提供します。4日には保育園で引き渡し訓練があります。

この機会に、ご家庭でも備蓄や災害時の対応について考えてみましょう。

今年の十五夜は9月29日です。お月見とは月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願したものです。

おやつにはお月見うさぎおにぎりを提供します。

