



9月献立表



日付	献立	エネルギーたんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	サムゲタン、キッズピピンパ、チャブチュ、スティックきゅうり、パイナップル	517.1(473.3) 19.2(18.3) 17.2(18.1) 2.1(1.9)	米、はるさめ、○砂糖、もち米、ごま油、砂糖、マヨネーズ	○牛乳、豚ひき肉、鶏手羽肉、うずら卵水煮缶、白ごま、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	パイナップル、にんじん、○みかん缶、ほうれんそう、○パン缶、だいこん、ねぎ、赤ピーマン、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、○かんでん、焼きのり、しょうが、にんにく、きゅうり	ヨーグルト	フルーツゼリー、牛乳	
02木	みそ汁(なす・しめじ)、牛ごぼう、ほうれん草の胡麻和え、焼きかぼちゃ、梨	420.6(520.6) 16.8(18.7) 17.4(16.4) 3.0(2.3)	○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、砂糖、焼ふ(板ふ)、米	○牛乳、牛肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、焼き豆腐、○バター、○卵、白ごま、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)	なし、ごぼう、ほうれんそう、かぼちゃ、えのきたけ、なす、にんじん、もやし、しめじ、さやえんどう、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	ホットケーキ、牛乳	
03金	みそ汁(小松菜・油揚げ)、焼き魚(カレー)、夕顔の炒め物、きゅうりの昆布和え、バナナ	351.0(465.7) 21.9(22.4) 14.9(14.5) 2.7(1.9)	砂糖、油、片栗粉、米	○牛乳、かたひい、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ヨーグルト(無糖)	○どうもろこし、バナナ、とうがん、だいこん、きゅうり、こまつな、にんじん、塩こんぶ	ヨーグルト	ゆでとうもろこし、牛乳	
04土	かぶのスープ、ウインナー、ブロッコリーのエリンギのソテー、温野菜(にんじん)、グレイプフルーツ	283.0(448.5) 8.4(13.6) 16.0(16.4) 1.2(2.1)	○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、油、マーガリン、米	○牛乳、○卵、ベーコン、ウインナー、◎ヨーグルト(無糖)	グレイプフルーツ、かぶ、ブロッコリー、にんじん、かぶ・葉、エリンギ、しめじ、コーン缶	ヨーグルト	ココア蒸しパン、パック牛乳	
06月	麩のすまし汁(ほうれん草)、みそ漬け豚肉のソテー、キャベツのツナサラダ、ゆでとうもろこし、オレンジ	417.1(556.3) 22.7(23.9) 21.2(19.3) 2.5(2.1)	○砂糖、焼ふ(車ふ)、ごま油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(ロース)、○卵、ツナ油漬缶、白みそ、赤みそ、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	とうもろこし、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、ねぎ、オレンジ	ヨーグルト	プリン、ハッピーターン、牛乳	
07火	コーンスープ、鱈のフライ、レタスとハムサラダ、ながいもの甘酢漬け、メロン	360.5(475.6) 14.9(17.2) 13.5(13.5) 1.9(1.6)	ながいもの、フレンチドレッシング(乳化型)、パン粉、油、小麦粉、米	○アイスクリーム、たら、卵、◎ヨーグルト(無糖)	メロン、クリームコーン缶、コーン缶、トマト、レタス、たまねぎ、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	シューアイス、麦茶	
08水	みそラーメン、シュウマイ(海老入り)、トマト、ブルーベリー	596.5(509.5) 25.3(22.6) 15.3(14.5) 4.1(3.2)	生中華めん、○もち米、○米、しゅうまいの皮、片栗粉、○三温糖、○油、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、えび(むき身)、○米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	ブルーベリー、トマト、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、にんじん、干しいたけ、しょうが、にんにく	ヨーグルト	五平餅、牛乳	
09木	みそ汁(にら・たまご)、根菜と鶏肉の甘酢炒め、冷や奴、ブロッコリー、キウイフルーツ	372.8(484.8) 18.9(20.2) 13.3(13.3) 2.5(2.0)	○食パン、さつまいも、○砂糖、砂糖、米	○牛乳、絹ごし豆腐、○卵、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	キウイフルーツ、ブロッコリー、もやし、にら、にんじん、えのきたけ、れんこん、きゅうり、しそ	ヨーグルト	フレンチトースト、牛乳	
10金	みそ汁(さといも・にんじん)、ほっけ香味焼き、きゅうりとささみの胡麻ネーズ和え、トマト、グレイプフルーツ	251.3(361.1) 15.6(17.8) 6.5(8.9) 3.6(2.9)	さといも、マヨネーズ、米	○シャーベットの、ほっけ(塩蔵)、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	グレイプフルーツ、トマト、いんげん、にんじん、万能ねぎ、しょうが、にんにく	ヨーグルト	アイスクリーム、クラッカー、麦茶	
11土	みそ汁(もやし・大根)、鶏のつくね煮、キャベツのにんにくいため、かぼちゃの煮物、バナナ	538.2(639.9) 19.7(22.1) 18.1(18.0) 2.5(3.0)	油、片栗粉、砂糖、三温糖、米	○牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、だいこん、にんじん、カットわかめ、にんにく	ヨーグルト	カステラ、パック牛乳	
13月	みそ汁(生あじ)、レバーの胡麻ソースからめ、スパゲティのサラダ(マヨネーズ)、ピクルス、梨	490.7(573.2) 18.9(20.2) 24.1(21.4) 2.4(1.9)	○じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、片栗粉、油、三温糖、砂糖、オリーブ油、米	○牛乳、豚レバー、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○バター、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	なし、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、セロリー、しょうが	ヨーグルト	じゃがバター、牛乳	
14火	きのこスープ、鮭のカラーパン粉焼き、コールスローサラダ、さつま芋の甘煮、パイナップル	400.2(509.4) 17.9(19.5) 18.6(17.3) 2.2(1.7)	さつまいも、砂糖、マヨネーズ、パン粉、○グラニュー糖、オリーブ油、米	○牛乳、さけ、ベーコン、◎ヨーグルト(無糖)	パイナップル、キャベツ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、○西洋なし缶、しめじ、さやえんどう、パセリ、にんにく	ヨーグルト	オープンパイ、牛乳	
15水	ポタージュ(ベジタブル)、ローレルパン、手羽元のオープン焼き、ブロッコリーのチーズ焼き、パプリカのマリネ、グレイプフルーツ	651.1(535.6) 25.2(20.7) 24.5(20.2) 3.0(2.4)	じゃがいも、ローレルパン、砂糖、オリーブ油、米	○牛乳、鶏手羽肉、牛乳、粉チーズ、バター、◎ヨーグルト(無糖)○鮭	キャベツ、りんご天然果汁、りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、リーフレタス、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、かんでん、にんにく、しょうが○わかめ	ヨーグルト	さけわかめおにぎり、牛乳	
16木	豆腐みそ汁(わかめ)、鶏むねのねぎソース、にんじんしりしり、のり佃煮、バナナ	417.5(514.5) 26.3(24.9) 16.7(15.9) 3.6(2.8)	○中華麺、油、○ごま油、砂糖、米	○牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、○豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、○キャベツ、にんじん、のり佃煮、たまねぎ、ねぎ、レモン果汁、○にんじん、カットわかめ、○あおのり	ヨーグルト	焼きそば、牛乳	
17金	せんべい汁、さんまの梅煮、かぼちゃのサラダ(ハム)、なすの煮びたし、ブルーベリー	433.5(535.3) 18.0(19.2) 18.0(17.6) 3.2(2.5)	糸こんにやく、砂糖、マヨネーズ、○砂糖、米	◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、さんま、鶏もも肉(皮付き)、ハム、いわし(煮干し)	なす、ブルーベリー、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、○みかん缶、ピーマン、○バナナ、○パン缶、ごぼう、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、うめ干し、こんぶ(だし用)	牛乳	フルーツヨーグルト、麦茶	
18土	みそ汁(大根、にんじん)、豚肉の塩だれ炒め、がんもどきの煮物、トマト、オレンジ	436.3(575.4) 15.8(19.5) 24.4(22.7) 5.6(5.4)	○クラッカー、砂糖、米	○牛乳、がんもどき、豚肉(ばら)、米みそ(色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)○クリームチーズ	はくさい、トマト、にんじん、だいこん、キャベツ、エリンギ、カットわかめ、オレンジ	ヨーグルト	クラッカーサンド、パック牛乳	
21火	中華スープ(きくらげ)、えびちり、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、カリフラワー、バナナ	490.7(573.3) 32.9(30.7) 6.6(8.3) 3.9(3.0)	○白玉粉、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、米	○牛乳、えび、かにかまぼこ、◎ヨーグルト(無糖)	○かぼちゃ、バナナ、リーフレタス、えのきたけ、きゅうり、カリフラワー、にんじん、黒きくらげ、カットわかめ	ヨーグルト	かぼちゃもちの汁粉、牛乳	十五夜
22水	肉うどん、さつま芋の天ぷら、トマトのサラダ(とうもろこし)、ぶどうゼリー	608.3(661.4) 18.0(19.6) 17.0(16.1) 3.8(3.0)	干しうどん、○米、さつまいも、さといも、油、小麦粉、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○紅鮭、卵、○白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	トマト、レタス、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、コーン缶、干しいたけ、ごぼう	ヨーグルト	ケーキ、パック牛乳	お誕生会
24金	みそ汁(じゃがいも・いんげん)、あじフライ、小松菜のおかか和え、温野菜(にんじん)、梨	421.6(509.3) 25.5(23.0) 21.8(19.5) 2.6(1.9)	じゃがいも、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉、○砂糖、砂糖、米	○牛乳、○卵、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、かつお節、◎ヨーグルト(無糖)、たい	なし、○どうもろこし、こまつな、にんじん、いんげん、ねぎ、キャベツ	ヨーグルト	焼きとうもろこし、牛乳	
25土	みそ汁(なす・たまねぎ)、鶏肉と大根のさつぱり煮、ほうれん草ともやしのごま和え、はりはり漬け、グレイプフルーツ	306.1(465.9) 17.7(20.6) 11.9(13.3) 2.6(3.1)	砂糖、米、源氏パイ	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、○クリームチーズ、油揚げ、◎ヨーグルト(無糖)	グレイプフルーツ、もやし、ほうれんそう、なす、たまねぎ、だいこん、にんじん、切り干しだいこん、○いちごジャム・低糖度、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	源氏パイ、パック牛乳	
27月	中華スープ(春雨)、酢豚、枝豆、柿	468.1(556.3) 21.3(22.0) 12.4(12.6) 5.7(4.4)	○小麦粉、片栗粉、油、砂糖、はるさめ、米	○牛乳、豚肉(もも)、○豚肉(ばら)○卵、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	かき(柿)、たまねぎ、にんじん、だいこん、えだまめ(冷凍)、たけのこ(水煮)、たけのこ(ゆで)、○キャベツ、コーン缶、ピーマン、干しいたけ、しょうが、カットわかめ	ヨーグルト	お好み焼き、牛乳	
28火	みそ汁(あさり)、さばのごま焼き、ほうれん草のとしめじのソテー(ベーコン)、かぶのあちら漬、パイナップル	450.8(543.3) 17.0(18.8) 26.9(23.5) 2.6(2.1)	○フライドポテト、○油、油、小麦粉、三温糖、砂糖、米	○牛乳、さば、あさり、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、バター、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	ほうれんそう、パイナップル、きゅうり、かぶ、にんじん、だいこん、しめじ、かぶ・葉、万能ねぎ	ヨーグルト	フライドポテト、牛乳	
29水	りんごジュース、カレーライス(チキン)、ナゲット、キャベツのレモンサラダ、福神漬、ブルーベリー	773.6(653.0) 23.8(21.5) 28.2(24.2) 3.7(2.9)	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、卵、鶏もも肉、◎ヨーグルト(無糖)	りんご濃縮果汁、ブルーベリー、たまねぎ、キャベツ、福神漬、○もも缶、○みかん缶、○パン缶、にんじん、赤ピーマン、きゅうり、レモン果汁、にんにく、しょうが	ヨーグルト	フルーツ杏仁、牛乳	
30木	みそ汁(かぶ・あげ)、カレイの煮付け、もやしとピーマンの和え物、ゆで卵、オレンジ	423.9(519.4) 14.3(16.5) 21.1(19.0) 2.3(1.8)	○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、ごま油、米	○牛乳、卵、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○クリームチーズ、油揚げ、かたひい、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、もやし、かぶ、○かぼちゃ、ピーマン、こまつな、にんじん、カットわかめ、しょうが	ヨーグルト	かぼちゃのチーズマフィン、牛乳	

丈夫な骨をつくらう!

骨はカルシウムを蓄え、血液を作り、内臓を保護する重要な働きもしています。成長期の子どもは成人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期カルシウムを積極的に摂取して丈夫な骨をつくりましょう。

9月21日は十五夜

十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を見ながら秋の収穫物などに感謝する行事です。秋の真ん中である中秋は、空が澄み渡り最も月が美しくみられるため旧暦8月15日の十五夜を「中秋の名月」と呼び、お月見をするようになりました。ぜひ、ご家庭でも家族で月を眺めながら甘いお菓子を楽しんで見てはいかがでしょうか?

カルシウムのはたらきとは??

- ①骨や歯をつくり丈夫にする
- ②唾液、胃液、などの分泌を促す
- ③ホルモンの分泌を促す
- ④筋肉を動かす
- ⑤脳の指令をスムーズに伝える
- ⑥出血時の血液凝固 など

~カルシウムを多く含む食品~

- ・大豆製品 く とうふ・きなこ
- ・青菜・野菜類 く 小松菜・水菜・切り干し大根
- ・乳・乳製品 く 牛乳・ヨーグルト・チーズ
- ・小魚など く しらす干し・ししゃも

