



令和2年

こども園 もものき

日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと		
						あか からだをじょうぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病氣からまもってくれる!
1	火	マンナビスケット お茶	ごはん	豚生姜焼き・わかめサラダ ABCミネストローネ	フライドポテト 野菜ジュース	豚肉 ベーコン	じゃが芋 油・マカロニ	大根・きゅうり・人参 玉葱・しめじ・生姜
2	水	ミニわかめ煎餅 お茶	さくらごはん	豆腐中華煮・コールスローサラダ オレンジ・牛乳	ヨーグルトピーチソース クラッカー・お茶	豆腐・豚肉 ヨーグルト	片栗粉・砂糖 ノイック マヨネーズ	玉葱・キャベツ・コーン いんげん・人参・きゅうり
3	木	バナナ お茶	ごはん	さんまの蒲焼き・三色浅漬け みそ汁(キャベツ・もやし・人参)	ツナマヨかつや 牛乳	さんま ツナ	片栗粉・フォカッチャ ノイック マヨネーズ	生姜・大根・きゅうり 人参・キャベツ・もやし
4	金	とつとちゃん煎餅 お茶	ごはん	つくね焼き・ひじき中華サラダ 牛乳	選べるゼリー 胚芽クッキー・お茶	鶏肉	片栗粉・パン粉 胡麻油・砂糖	玉葱・人参・もやし きゅうり・ひじき
5	土	お菓子 牛乳	ごはん	ハヤシチュー・お茶・果物	お菓子 お茶	豚肉	じゃが芋 油	玉葱・人参・もやし マッシュルーム
6	日							
7	月	きな粉せんべい お茶	食パン	チキンときのこのトマトシチュー さわやか漬け・牛乳	わかめおにぎり お茶	鶏肉	食パン・バター ノイック マヨネーズ・薄力粉	大根・きゅうり 玉葱・しめじ・レモン
8	火	りんごゼリー お茶	ごはん	鮭照り焼き・キャベツ香り漬け 豚汁	まんじゅう 牛乳	鮭・豚肉 豆腐	さつま芋・砂糖 じゃが芋・胡麻	切干大根・きゅうり 人参・ごぼう・ねぎ
9	水	星せんべい お茶	ごはん	こがね煮・おくら納豆 みそ汁(なす・えのき)	グレープフルーツ キウイ・牛乳	生揚げ・納豆 豚肉	じゃが芋 砂糖・油	人参・玉葱・椎茸 おくら・竹の子・ナス
10	木	豆花クッキー お茶	ごはん	鯖の竜田揚げ・野菜ソテー・バナナ お茶	あべかわマカロニ 牛乳	鯖・きな粉 ベーコン	油・片栗粉 砂糖	小松菜・人参 しめじ・コーン
11	金	ベジタブル煎餅 お茶	ごはん	生揚げカレーそぼろ煮・切干大根中華サラダ 牛乳	選べるヨーグルト アスパラビスケット・お茶	生揚げ・豚肉 ちくわ・ヨーグルト	片栗粉 ごま油・砂糖	玉葱・人参・生姜 いんげん・きゅうり・切干大根
12	土	お菓子 牛乳	ツナトマ スパゲティ	茹でいんげん・お茶・ヨーグルト	お菓子 お茶	ツナ ヨーグルト	スパゲティ・油 ノイック マヨネーズ	玉葱・いんげん トマト・しめじ
13	日							
14	月	花せんべい お茶	ごはん	スタミナ焼き・さつま芋甘煮・オレンジ みそ汁(豆腐・わかめ)	スティック野菜 (みそマヨ)・牛乳	豚肉 豆腐	さつま芋・油 ノイック マヨネーズ	人参・玉葱・わかめ ニラ・にんにく
15	火	食パン お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・酢の物 牛乳	りんごゼリー こまる煎餅・お茶	高野豆腐 鶏肉	砂糖・油 片栗粉	きゅうり・玉葱 人参・椎茸・三つ葉
16	水	アスパラビスケット お茶	味噌ラーメン	鶏の唐揚げ・きゅうり胡麻和え お茶	ピーチフルーチェ クラッカー・お茶	鶏肉 豚肉	ごま・中華麺 片栗粉・油	人参・もやし・コーン きゅうり・ねぎ・ニラ
17	木	ミレービスケット お茶	ごはん	赤魚の西京焼き・ひじき煮 すまし汁(チンゲン菜・人参・しめじ)	ずんだトースト 牛乳	かじき・生揚げ さつま揚げ	食パン・中華麺 砂糖・油	キャベツ・もやし チンゲン菜・人参
18	金	豆花クッキー お茶	五穀ごはん	なすとひき肉のカレー・福神漬・きのこサラダ キウイ・牛乳	おはぎ お茶	豚肉	五穀・おはぎ 胡麻油・じゃが芋	なす・玉葱・人参 えのき・きゅうり
19	土	お菓子 牛乳	ピザトースト	野菜スープ・果物	お菓子 お茶	豆腐 チーズ	食パン	玉葱・人参・しめじ ピーマン・コーン
20	日							
21	月			秋分の日				
22	火			敬老の日				
23	水	胚芽クッキー お茶	ごはん	焼き鮭・切り昆布煮・トマト お茶	コーンフレーク 牛乳	鮭 油揚げ	コーンフレーク 油・砂糖	昆布・人参 椎茸・ごぼう
24	木	ミニわかめ煎餅 お茶	ごはん	シラス入り麻婆豆腐・カミカミ和え みそ汁(玉葱・わかめ)	付け合わせパン 飲むヨーグルト	豚肉・豆腐 しらす・いか	食パン・片栗粉 マーガリン	大根・きゅうり・玉葱 人参・ねぎ・椎茸
25	金	バナナ お茶	ごはん	かじき酢豚風・春雨サラダ(ドレ) お茶	ぶどうゼリー このは煎餅・牛乳	かじき	ごま油・砂糖 片栗粉・油	キャベツ・玉葱・人参 ピーマン・竹の子
26	土	お菓子 牛乳	焼きそば	トマト・お茶・ヨーグルト	お菓子 お茶	豚肉 ヨーグルト	中華麺 油	キャベツ・人参 もやし・トマト
27	日							
28	月	とつとちゃん煎餅 お茶	ごはん	鶏照り焼き・スパゲティサラダ・トマト 牛乳	チーズ・お茶 ミレービスケット	チーズ・鶏肉 ハム	スパゲティ ノイック マヨネーズ	きゅうり・人参 コーン・トマト
29	火	食パン お茶	ごはん	鯖の塩焼き・青菜キャベツおかか和え みそ汁(えのき・大根・油揚げ)	梨・バナナ 牛乳	油揚げ・かつお節 鯖・ちくわ	食パン	ほうれん草・人参 キャベツ・大根
30	水	花せんべい お茶	ごはん	チーズハンバーガー・マカロニサラダ にんじんグラッセ・お茶	デザート 牛乳	鶏肉・豚肉 豆腐・チーズ	ノンエッグマヨネーズ マカロニ・パン粉	きゅうり・人参 コーン・玉葱

※献立は都合により内容が変わることがあります。

はや寝! はや起き! 朝ごはん!

夏の暑さで疲れた体を、生活のリズムを整えながら
バランスのとれた食事に心がけて元気に過ごしましょう。

- ① はや寝、はや起きで生活のリズムを見直しましょう。
- ② 良質のたんぱく質とビタミン、ミネラルを十分に取れるよう心がけましょう。

旬の魚(さんま、鯖、鮭等)や野菜、果物、芋類が多く出回ります。
旬の食材を上手に利用し、元気を取り戻しましょう!

★  マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。



9月分平均栄養価 幼児組

エネルギー	529kcal
タンパク質	19.9g
脂質	15.8g
塩分	1.3g