



令和3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 からだをしようぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病氣からまもってくれる!
1	水	星せんべい お茶	ごはん	鶏照り焼き・青菜じゃこ和え みそ汁(玉葱・かぼちゃ)・お茶	ポンドケーキ 牛乳	鶏肉 じゃこ・チーズ	ごま油 白玉粉・バター	かぼちゃ・玉葱・人参 ほうれん草・えのき
2	木	バナナ お茶	ごはん	ホッケのみりん干し・きゅうり胡麻和え みそ汁(キャベツ・油揚げ・人参)・お茶	選べるゼリー ベジタブル煎餅・牛乳	ほっけ 油揚げ	ごま	バナナ・きゅうり キャベツ・人参
3	金	マンナビスケット お茶	さくらごはん	生揚げカレーそぼろ煮・コールスローサラダ 牛乳	ヨーグルトピーチソース お茶	生揚げ・豚肉 ヨーグルト	油・砂糖・片栗粉 ノック マネース	玉葱・人参・コーン きゅうり・キャベツ
4	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	鮭・豆腐 ヨーグルト	おにぎり	玉葱 人参
5	日							
6	月	こまるせんべい お茶	食パン	クリームシチュー さわやか漬け・お茶	ごまおかかおにぎり お茶	鶏肉 かつお節	食パン・じゃが芋・油 薄力粉・バター・ごま	玉葱・人参・コーン にんにく・大根・きゅうり
7	火	クラッカー お茶	ごはん	鮭照り焼き・じゃこ納豆 ミニ前橋トントン汁・お茶	選べるヨーグルト アスパラビスケット・お茶	豚肉・生揚げ・じゃこ 鮭・納豆・ヨーグルト	じゃが芋 油	大根・人参・ごぼう いんげん・ねぎ・しめじ
8	水	カリコリきゅうり お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・キャベツ香り漬け バナナ・牛乳	まんじゅう お茶	高野豆腐 鶏肉	油・砂糖 片栗粉・ごま	きゅうり・人参・椎茸 玉葱・三つ葉・キャベツ
9	木	ぶどうゼリー お茶	ごはん	スタミナ焼き・さつま芋甘煮 みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)・お茶	キウイ・牛乳 アニマルビスケット	豚肉 豆腐	油・さつま芋 砂糖	玉葱・人参・にら 生姜・わかめ・ねぎ
10	金	きな粉せんべい お茶	ミートソース スパゲティ	キャベツ胡麻サラダ 牛乳	わかめおにぎり お茶	豚肉 魚肉ソーセージ	スパゲティ・砂糖 ごま・ノック マネース	人参・玉葱・セロリ しめじ・トマト・キャベツ
11	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	鮭・豆腐 ヨーグルト	おにぎり	なす 玉葱
12	日							
13	月	花せんべい お茶	ごはん	赤魚のレモン麴焼き・ひじき煮 すまし汁(青梗菜・しめじ・人参)・お茶	オレンジ・牛乳 こまるせんべい	赤魚・さつま揚げ 生揚げ	砂糖 油	ひじき・人参・椎茸 しめじ・青梗菜
14	火	カリコリにんじん お茶	ごはん	さんまの蒲焼き・野菜ソテー お茶	あべかわマカロニ 牛乳	さんま・きな粉 魚肉ソーセージ	片栗粉・油 マカロニ・砂糖	人参・生姜・小松菜 もやし・コーン・しめじ
15	水	食パン 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 牛乳	ピーチフルーチェ お茶	豚肉	食パン・五穀 じゃが芋・油	なす・玉葱・人参 しめじ・えのき・きゅうり
16	木	アスパラビスケット お茶	ごはん	豆腐中華煮・切干大根中華サラダ 牛乳	スティック人参&きゅうり (みそマヨ)・お茶	豆腐・豚肉 ちくわ	ごま油・片栗粉・砂糖 ノック マネース	玉葱・人参・いんげん 椎茸・切干大根・きゅうり
17	金	おからクッキー お茶	ごはん	こがね煮・温野菜 わかめスープ・お茶	ずんだトースト 牛乳	生揚げ 豚肉	じゃが芋・砂糖・油 片栗粉・ごま・食パン	人参・玉葱・竹の子 もやし・コーン・わかめ
18	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	鮭・油揚げ 豆腐・ヨーグルト	おにぎり	大根
19	日							
20	月			敬老の日				
21	火	胚芽クッキー お茶	ごはん	シラス入り麻婆豆腐・カミカミ和え すまし汁(麩・三つ葉)・お茶	お月見ゼリー 星せんべい・牛乳	豆腐・豚肉 しらす・さきいか	麩・ごま油 片栗粉・砂糖	三つ葉・椎茸・ねぎ 人参・きゅうり・大根
22	水	カリコリだいこん お茶	ごはん	かじき酢豚風・春雨サラダ 牛乳	おはぎ お茶	かじき	片栗粉・油 砂糖・おはぎ	大根・玉葱・ピーマン 人参・きゅうり・コーン
23	木			秋分の日				
24	金	食パン お茶	ごはん	焼き鮭・切り昆布煮・トマト・バナナ 牛乳	フライドポテト(コンソメ) 野菜ジュース	鮭 油揚げ	食パン・砂糖 油・じゃが芋	人参・椎茸・ごぼう トマト・バナナ
25	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	鮭・豆腐 ヨーグルト	おにぎり	人参 椎茸
26	日							
27	月	花せんべい お茶	ごはん	マーレドチキン・きゅうりハムサラダ ミネストローネ・お茶	チーズ・お茶 ミレービスケット	魚肉ソーセージ・鶏肉 ハム・チーズ	じゃが芋 油	トマト・玉葱・人参 きゅうり・もやし
28	火	茹でさつまいも お茶	ごはん	チーズハンバーグ・マカロニサラダ お茶	梨・牛乳 おからクッキー	鶏肉・豚肉・チーズ 豆腐・ハム	さつま芋・マカロニ パン粉・ノック マネース	玉葱・きゅうり 人参・コーン・梨
29	水	とつとちゃん煎餅 お茶	ごはん	鯖の塩焼き・温野菜 みそ汁(えのき・大根・油揚げ)・お茶	デザート 牛乳	鯖 油揚げ	油	キャベツ・きゅうり 人参・大根・えのき
30	木	みかんゼリー お茶	ごはん	豚肉生姜焼き・わかめサラダ お茶	コーンフレーク 牛乳	豚肉	ごま油 コーンフレーク	生姜・玉葱・しめじ わかめ・大根・きゅうり

※献立は都合により内容が変わることがあります。

夏の暑さで体は疲れています。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。

はや寝! はや起き! 朝ごはん!

9月分平均栄養価 幼児組	
エネルギー	496kcal
タンパク質	18.8g
脂質	14.6g
塩分	1.3g

