



平成30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 <small>からだをしようぶに！</small>	きいろ <small>つよいちから！</small>	みどり <small>病気からまもってくれる！</small>
1	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳 ヨーグルト	おにぎり	
2	日							
3	月	胚芽クッキー お茶	ごはん	ハンバーグ・わかめサラダ・トマト 牛乳	フライドポテト (コンソメ)・お茶	鶏肉・豚肉 豆腐	胡麻油・パン粉 じゃが芋・油	大根・きゅうり 玉葱・トマト・わかめ
4	火	ミレービスケット お茶	ごはん	豚生姜焼き・マカロニサラダ 野菜スープ	焼きそば 牛乳	豚肉 魚肉ソーセージ	中華麺・マカロニ ノイック マネース	キャベツ・もやし きゅうり・ゴツ・人参
5	水	ミニわかめ煎餅 お茶	ジャコごはん	豆腐中華煮・コールスローサラダ 牛乳	ヨーグルトピーチソース クラッカー・お茶	ヨーグルト・しらす 豆腐・豚肉・かつお節	ごま・片栗粉 ノイック マネース	玉葱・キャベツ・コーン いんげん・人参・きゅうり
6	木	オレンジ お茶	ごはん	さんまの蒲焼き・オクラ納豆 みそ汁(キャベツ・もやし・人参)	付け合わせパン 牛乳	さんま 納豆	食パン・マーガリン 片栗粉・油	オクラ・きゅうり キャベツ・もやし・人参
7	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 キウイ・お茶	ぶどうゼリー こまる煎餅・牛乳	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
8	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳 ヨーグルト	おにぎり	
9	日							
10	月	おからクッキー お茶	ごはん	チキンときのこのトマトシチュー さわやか漬け・お茶	コーンマヨネーズ 牛乳	鶏肉	食パン・バター ノイック マネース・薄力粉	大根・きゅうり 玉葱・しめじ・ゴツ
11	火	きな粉せんべい お茶	ごはん	鮭照り焼き・切干大根中華サラダ 豚汁	グレープフルーツ バナナ・牛乳	鮭・豚肉 ちくわ・豆腐	さつま芋・砂糖 じゃが芋・油	切干大根・きゅうり 人参・ごぼう・ねぎ
12	水	星せんべい お茶	ごはん	こがね煮・三色浅漬け みそ汁(豆腐・しめじ)	あべかわマカロニ 牛乳	生揚げ・豆腐 豚肉・きな粉	砂糖・マカロニ じゃが芋・片栗粉	人参・しめじ・玉葱 大根・きゅうり
13	木	りんごゼリー お茶	ごはん	鯖の竜田揚げ・野菜ソテー キウイ・お茶	コーンフレーク 牛乳	鯖 魚肉ソーセージ	片栗粉 油	小松菜・人参 しめじ・コーン
14	金	クラッカー お茶	ごはん	生揚げカレーそぼろ煮・サラダパイキング お茶	シュガーバターラスク 豆乳	生揚げ 豚肉	フランスパン バター・マーガリン	玉葱・生姜・レタス いんげん・キャベツ
15	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳 ヨーグルト	おにぎり	
16	日							
17	月			敬老の日				
18	火	おからクッキー お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・酢の物 バナナ・牛乳	ごまパン 野菜ジュース	高野豆腐 鶏肉	胡麻パン 片栗粉・油	きゅうり・玉葱 人参・椎茸・三つ葉
19	水	アスパラビスケット お茶	ごはん	かじき照り焼き・キャベツ胡麻サラダ すまし汁(チンゲン菜・人参・しめじ)	梨・牛乳 このは煎餅	かじき 魚肉ソーセージ	ノイック マネース ごま	キャベツ・もやし チンゲン菜・人参
20	木	こまる煎餅 お茶	味噌ラーメン	鶏の唐揚げ・きゅうり胡麻和え お茶	梅しらすおにぎり 牛乳	鶏肉・豚肉 しらす	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
21	金	ミレービスケット 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
22	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳 ヨーグルト	おにぎり	
23	日			秋分の日				
24	月			振替休日				
25	火	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)	お月見ゼリー 星せんべい・牛乳	豚肉 豆腐	さつま芋・油 砂糖	人参・玉葱・わかめ ニラ・にんにく
26	水	胚芽クッキー お茶	ごはん	焼き鮭・春雨サラダ・トマト お茶	デザート 牛乳	鮭	胡麻油 砂糖	キャベツ・きゅうり 人参・トマト・コーン
27	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・なす・えのき)	マーレードラスク 牛乳	豚肉・豆腐 しらす・いか	フランスパン マーガリン・バター	大根・きゅうり・玉葱 人参・ねぎ・椎茸
28	金	バナナ お茶	ごはん	かじき酢豚風・キャベツ香り漬け 豆乳	チーズ・お茶 ミレービスケット	かじき チーズ	ごま 片栗粉・油	キャベツ・玉葱・人参 ピーマン・竹の子
29	土			運動会				
30	日							

※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！

9月分平均栄養価 幼児組  
エネルギー 529kcal  
タンパク質 20.8g  
脂質 15.7g  
塩分 1.4g

☆  マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。