



令和元年

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	日							
2	月	胚芽クッキー お茶	ごはん	ハンバーグ・マカロニサラダ・トマト お茶	梨・バナナ 牛乳	鶏肉・豚肉 豆腐	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・トマト
3	火	ミレービスケット お茶	ごはん	豚生姜焼き・わかめサラダ 野菜スープ	フライドポテト 野菜ジュース	豚肉 魚肉ソーセージ	じゃが芋 ごま油	えのき・大根・きゅうり 玉葱・人参・しめじ
4	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 ノンエッグマヨネーズ	玉葱・キャベツ・コーン いんげん・人参・きゅうり
5	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)	ツナマヨフオカッチャ 牛乳	さんま ツナ	片栗粉・フオカッチャ ノンエッグマヨネーズ	生姜・大根・きゅうり 人参・キャベツ・もやし
6	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 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
7	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	
8	日							
9	月	きな粉せんべい 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	コーンマヨトースト 牛乳	鶏肉	食パン・バター ノンエッグマヨネーズ・薄力粉	大根・きゅうり 玉葱・しめじ・コーン
10	火	りんごゼリー 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
11	水	星せんべい お茶	ごはん	こがね煮・おくら納豆 みそ汁(豆腐・しめじ)	あべかわマカロニ 牛乳	生揚げ・納豆 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 おくら・椎茸・竹の子
12	木	豆花クッキー お茶	ごはん	鯖の竜田揚げ・野菜ソテー 牛乳	まんじゅう お茶	鯖 魚肉ソーセージ	油・片栗粉 まんじゅう	小松菜・人参 しめじ・コーン
13	金	ベジタブル煎餅 お茶	ごはん	生揚げカレーそぼろ煮・サラダバイキング お茶	お月見ゼリー こまる煎餅・牛乳	生揚げ 豚肉	片栗粉 油・砂糖	玉葱・生姜・レタス いんげん・キャベツ
14	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	
15	日							
16	月			敬老の日				
17	火	ミレービスケット お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・酢の物 牛乳	ピーチフルーチェ クラッカー・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
18	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	りんごゼリー このは煎餅・牛乳	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
19	木	食パン お茶	ごはん	かじきみそ焼き・ひじき煮 すまし汁(チンゲン菜・人参・しめじ)	焼きそば 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
20	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
21	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	
22	日							
23	月			秋分の日				
24	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)	スティック野菜 (みそマヨ)・牛乳	豚肉 豆腐	さつま芋・油 ノンエッグマヨネーズ	人参・玉葱・わかめ ニラ・にんにく
25	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
26	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)	ジャムパン 牛乳	豚肉・豆腐 しらす・いか	フランスパン マーガリン・片栗粉	大根・きゅうり・玉葱 人参・ねぎ・椎茸
27	金	バナナ お茶	ごはん	かじき酢豚風・キャベツ香り漬け お茶	コーンフレーク 牛乳	かじき	ごま 片栗粉・油	キャベツ・玉葱・人参 ピーマン・竹の子
28	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	
29	日							
30	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 魚肉ソーセージ	スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	きゅうり・人参 コーン・トマト

※献立は都合により内容が変わることがあります。

十五夜

食育の日



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	524kcal
タンパク質	19.6g
脂質	15.7g
塩分	1.3g

☆ マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。