



# 9月 予定献立表(幼児)



## えがお保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	屋食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・キャベツの中華サラダ 挽肉と春雨の炒め物	じゃがもち 牛乳		米 春雨	切干大根・小松菜・キャベツ・もやし・人参 長ネギ・インゲン・赤ピーマン・キクラゲ
2 金	麦茶 クッキー	ワカメごはん・みそ汁・マカロニソテー サケのレモンしょうゆ焼き・粉吹き芋	野菜ポッキー ジョア(マスカット)	魚(サケ)	米 じゃがいも・マカロニ	ナス・長ネギ 玉ねぎ・マッシュルーム・ほうれん草・赤ピーマン
3・17 土		ジャムパン・ヨーグルト バナナ	2日(金)・3日(土) たいよう組 おとまり会です！			
5 月	麦茶 クッキー	ごはん・みそ汁 鶏肉の香草焼き・ブロッコリー さつまいもサラダ	豆乳プリン 麦茶	鶏肉	米 さつまいも	キャベツ・人参 ブロッコリー 玉ねぎ・きゅうり
6 20 火	麦茶 せんべい	いなか風うどん ねばねばお浸し りんご	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉・油揚げ しらす	うどん	長ネギ・大根・人参・ナス オクラ・モロヘイヤ りんご
7 21 水	麦茶 クッキー	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き きゅうりとワカメの酢の物	7日)かぼちゃのいとこ煮 牛乳 21日)かぼちゃクッキー	豚肉 ワカメ	米	白菜・えのき 玉ねぎ・ニラ きゅうり・ミニトマト
8 木	麦茶 せんべい	ごはん・中華スープ 生揚げのあんかけ 切干大根サラダ	お好み焼き 牛乳	生揚げ 鶏肉	米	もやし・ニラ 椎茸・長ネギ・人参・チンゲン菜 切干大根・きゅうり・人参
9 23 金	麦茶 クッキー	ごはん・みそ汁 アジの甘辛煮 大根の納豆和え	きなこドーナツ 牛乳	魚(アジ) 納豆	米	かぼちゃ・玉ねぎ 長ネギ・人参・白菜 大根
10・24 土		ジャムパン・ヨーグルト バナナ				
12 26 月	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 豚肉とナスのケチャップ炒め 春雨サラダ	りんごヨーグルト &クッキー 麦茶	ワカメ・豆腐 豚肉	米 春雨	玉ねぎ・ナス・ピーマン きゅうり・人参・コーン
13 27 火	麦茶 クッキー	ごはん・すまし汁 肉団子と根菜のみそ煮 青菜ともやしのゴマ和え	キャロット蒸しパン 牛乳	麩 挽肉	米 里芋	えのき 長ネギ・大根・人参・ごぼう もやし・小松菜
14 28 水	麦茶 せんべい	チキンカレー かぶとツナのサラダ グレープフルーツ	オレンジゼリー &せんべい 牛乳	鶏肉 ツナ	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参 かぶ・ミニトマト グレープフルーツ
15 木	麦茶 クッキー	ごはん・みそ汁・かぼちゃソテー 白身魚のきのこ焼き	十五夜 みたらし豆腐団子・牛乳	魚(ホキ)	米	なめこ・大根・かぼちゃ・玉ねぎ・赤ピーマン 玉ねぎ・椎茸・えのき・舞茸
29 木 誕生会	麦茶 せんべい	きのこごはん・けんちん汁 白身魚のネギみそ焼き ブロッコリーのゴマ和え・柿	誕生日ケーキ 牛乳	油揚げ・豆腐 魚(サワラ)	米・里芋	しめじ・えのき・椎茸・人参・大根・ごぼう 長ネギ ブロッコリー・柿
16 30 金	麦茶 クッキー	しょうゆラーメン 大学里芋 オレンジ	ピザトースト 牛乳	挽肉	ラーメン 里芋	玉ねぎ・人参・もやし・コーン オレンジ

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。



# 9月 予定献立表(乳児)



## 《準備食》

## えがお保育園

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・キャベツの中華サラダ 挽肉と春雨の炒め物	じゃがもち 牛乳	挽肉	米 春雨	切干大根・小松菜・キャベツ・もやし・人参 長ネギ・インゲン・赤ピーマン・キクラゲ
2 金	麦茶 せんべい	ワカメごはん・みそ汁・マカロニソテー サケのレモンしょうゆ焼き・粉吹き芋	野菜ポッキー 牛乳	魚(サケ)	米 じゃがいも・マカロニ	ナス・長ネギ 玉ねぎ・マッシュルーム・ほうれん草・赤ピーマン
5 月	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 鶏肉の香草焼き・ブロッコリー さつまいもサラダ	豆乳プリン 麦茶	鶏肉	米 さつまいも	キャベツ・人参 ブロッコリー 玉ねぎ・きゅうり
6 20 火	麦茶 せんべい	いなか風うどん ねばねばお浸し りんご	ゆかりおにぎり 牛乳	挽肉 しらす	うどん	長ネギ・大根・人参・ナス オクラ・モロヘイヤ りんご
7 21 水	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 肉野菜炒め きゅうりとワカメの酢の物	7日)かぼちゃのいとこ煮 牛乳 21日)かぼちゃクッキー	挽肉 ワカメ	米	白菜・えのき 玉ねぎ・ニラ きゅうり・ミニトマト
8 木	麦茶 せんべい	ごはん・中華スープ 豆腐のあんかけ 切干大根サラダ	お好み焼き風 牛乳	豆腐 鶏肉	米	もやし・ニラ 椎茸・長ネギ・人参・チンゲン菜 切干大根・きゅうり・人参
9 23 金	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 アジの甘辛煮 大根の納豆和え	きなこ蒸しパン 牛乳	魚(アジ) 納豆	米	かぼちゃ・玉ねぎ 長ネギ・人参・白菜 大根
12 26 月	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 ナスのそぼろ炒め 春雨サラダ	りんごヨーグルト &せんべい 麦茶	ワカメ・豆腐 挽肉	米 春雨	玉ねぎ・ナス・ピーマン きゅうり・人参・コーン
13 27 火	麦茶 せんべい	ごはん・すまし汁 鶏団子と根菜のみそ煮 青菜ともやしのゴマ和え	キャロット蒸しパン 牛乳	麩 鶏肉	米 里芋	えのき 長ネギ・大根・人参・ごぼう もやし・小松菜
14 28 水	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 鶏肉とじゃがいもの煮物 かぶのサラダ風・グレープフルーツ	オレンジゼリー &せんべい 牛乳	鶏肉	米 じゃがいも	人参・絹さや 玉ねぎ かぶ・ミニトマト・グレープフルーツ
15 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・かぼちゃソテー 白身魚のきのこ焼き	十五夜 じゃがいも団子・牛乳	魚(ホキ)	米	なめこ・大根・かぼちゃ・玉ねぎ・赤ピーマン 玉ねぎ・椎茸・えのき・舞茸
29 木 誕生会	麦茶 せんべい	きのこごはん・けんちん汁 白身魚のネギみそ焼き ブロッコリーのゴマ和え・柿	誕生日ケーキ 牛乳	油揚げ・豆腐 魚(サワラ)	米・里芋	しめじ・えのき・椎茸・人参・大根・ごぼう 長ネギ ブロッコリー・柿
16 30 金	麦茶 せんべい	にゅうめん 里芋の大学芋風煮 オレンジ	ピザトースト 牛乳	挽肉	そうめん 里芋	玉ねぎ・人参・もやし・コーン オレンジ

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子和飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。



# 9月 予定献立表(乳児)



## 《0歳児》

## えがお保育園

日付 曜日	午前のおやつ	屋 食	午後のおやつ	屋食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 木	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁・キャベツの煮物 挽肉と春雨ののり煮	じゃがもち 牛乳		米 春雨	小松菜・切干大根・キャベツ・もやし・人参 長ネギ・インゲン・赤ピーマン
2 金	麦茶 せんべい	ワカメ粥・みそ汁・粉吹き芋 白身魚の洋風煮	キャロット蒸しパン 牛乳	ワカメ 魚(タラ)	米・じゃがいも	ナス・長ネギ 玉ねぎ・ほうれん草・赤ピーマン
5 月	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 鶏肉と野菜の煮物 さつまいもサラダ風	豆乳プリン風 麦茶	鶏肉	米 さつまいも	キャベツ・人参 玉ねぎ・ブロッコリー きゅうり
6 20 火	麦茶 せんべい	煮込みうどん ねばねば煮浸し りんご	ゆかり粥 牛乳	挽肉 しらす	うどん	長ネギ・大根・人参・ナス オクラ・モロヘイヤ りんご
7 21 水	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 挽肉と野菜の煮物 きゅうりとワカメのトマト煮	7日)かぼちゃの煮物 牛乳 21日)かぼちゃクッキー	挽肉 ワカメ	米	白菜・えのき 玉ねぎ・ニラ きゅうり・ミニトマト
8 木	麦茶 せんべい	お粥・スープ 豆腐のあんかけ ゆで干し大根の煮物	お好み焼き風 牛乳	豆腐	米	もやし・ニラ 椎茸・長ネギ・チンゲン菜 切干大根・きゅうり・人参
9 23 金	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 白身魚と野菜の煮物 大根の納豆和え	きなこ蒸しパン 牛乳	魚(タラ) 納豆	米	かぼちゃ・玉ねぎ 長ネギ・人参・白菜 大根
12 26 月	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 ナスのそぼろ煮 春雨ののり煮	りんごゼリー &せんべい 麦茶	ワカメ・豆腐 挽肉	米 春雨	玉ねぎ・ナス・ピーマン きゅうり・人参・コーン
13 27 火	麦茶 せんべい	お粥・すまし汁 鶏肉と根菜の煮物 青菜ともやしの煮浸し	キャロット蒸しパン 牛乳	麩 鶏肉	米 里芋	えのき 大根・人参 もやし・小松菜
14 28 水	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 鶏肉とじゃがいもの煮物 かぶのサラダ風・グレープフルーツ	オレンジゼリー &せんべい 牛乳	鶏肉	米 じゃがいも	人参・絹さや 玉ねぎ かぶ・ミニトマト・グレープフルーツ
15 木	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁・かぼちゃの煮物 白身魚のきのこ煮	十五夜 じゃがいも団子風・牛乳	魚(タラ)	米	なめこ・大根・かぼちゃ・玉ねぎ 玉ねぎ・椎茸・えのき・舞茸
29 木 誕生会	麦茶 せんべい	きのこ粥・けんちん汁風 白身魚の煮物 柿	誕生日ケーキ 牛乳	豆腐 魚(タラ)	米・里芋	しめじ・えのき・椎茸・大根・人参 長ネギ・ブロッコリー 柿
16 30 金	麦茶 せんべい	にゅうめん 里芋の煮物 オレンジ	きなこ蒸しパン 牛乳	挽肉	そうめん 里芋	玉ねぎ・人参・もやし・小ネギ・コーン オレンジ

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。