



# 9月 予定献立表(乳児)



《0歳》

ハーモニー保育園

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 金	麦茶 せんべい	ワカメ粥・みそ汁・じゃがいも煮 白身魚と野菜の煮物	野菜入り蒸しパン 牛乳	魚(タラ)	米・じゃがいも	ナス・長ネギ 玉ねぎ・人参・ほうれん草・赤ピーマン
2 土	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁・青菜の磯煮 鶏肉と大根の煮物	かぼちゃクッキー 牛乳	麩・のり 鶏肉	米・里芋	小松菜・人参 大根・長ネギ・人参・絹さや
4 月	麦茶 せんべい	お粥・すまし汁 挽肉と根菜の煮物 青菜ともやしの煮浸し	キャロット蒸しパン 牛乳	麩 挽肉	米 里芋	えのき 大根・人参 もやし・小松菜
5 19 火	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 鶏肉と野菜のトマト煮 さつまいもサラダ風	豆乳プリン 麦茶	鶏肉	米 さつまいも	キャベツ・人参 ミニトマト 玉ねぎ・きゅうり
6 20 水	麦茶 せんべい	煮込みうどん ねばねばお浸し バナナ	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 バナナ
7 21 木	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	あんこパン 牛乳	魚(タラ) 納豆	米	かぼちゃ・玉ねぎ 人参・白菜 大根
8 22 金	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・人参 かぶ・ミニトマト・グレープフルーツ
9 土	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 もやしの煮浸し	野菜入り蒸しパン 牛乳	ワカメ 豆腐・挽肉	米	なめこ 長ネギ・人参・グリーンピース もやし・小松菜
11 25 月	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮物	りんごケーキ 牛乳	挽肉	米	切干大根・小松菜 玉ねぎ・ミニトマト・インゲン 人参・もやし・キャベツ
12 26 火	麦茶 せんべい	お粥・スープ 豆腐のあんかけ ゆで干し大根のサラダ風	お好み焼き風 牛乳	豆腐 鶏肉	米	キャベツ・ニラ 人参・チンゲン菜・玉ねぎ 切干大根・きゅうり・人参
13 27 水	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 のり	そうめん 里芋	玉ねぎ・人参・もやし・コーン・小ネギ 水菜・長ネギ オレンジ
14 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	いももち 牛乳	麩・挽肉 魚(タラ)	米	大根・かぼちゃ・玉ねぎ 椎茸・えのき・舞茸・玉ねぎ・キャベツ
28 木 誕生会	麦茶 せんべい	きのこ粥・けんちん汁風 白身魚とブロッコリーの煮物 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・玉ねぎ 柿
15 29 金	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	15日)かぼちゃクッキー 共通)牛乳 29日)かぼちゃの煮物	挽肉 ワカメ	米	白菜・えのき 人参・玉ねぎ・ニラ きゅうり・ミニトマト
16 30 土	麦茶 せんべい	煮込みうどん 野菜の煮物 バナナ	わかめ粥 牛乳	挽肉	うどん	玉ねぎ・人参・絹さや オクラ・きゅうり・白菜 バナナ

午前おやつのはせんべいは、まんまるソフトせんべい、ふわふわソフトせんべい、ソフトな塩せん、ソフトな小魚せんを日替わりで用意します。

土曜日のおやつのはせんべいは、カルシウム入りベビースティックを用意します。

0歳児はなぐみに関しては、園での生活リズムが整うまで、午前・午後おやつ、昼食以外にせんべい(カルシウム入りベビースティック)を提供することがあります。

★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。



# 9月 予定献立表(乳児)



## 《準備食》

## ハーモニー保育園

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 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
2 土	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・青菜の磯和え 鶏肉と大根の煮物	かぼちゃクッキー 牛乳	麩・のり 鶏肉	米・里芋	小松菜・人参 大根・椎茸・長ネギ・人参・絹さや
4 月	麦茶 せんべい	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
5 19 火	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 鶏肉の香草焼き・ミニトマト 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 ミニトマト 玉ねぎ・きゅうり
6 20 水	麦茶 せんべい	田舎風うどん ねばねばお浸し バナナ	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 バナナ
7 21 木	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	あんこパン 牛乳	魚(アジ) 納豆	米	かぼちゃ・玉ねぎ 長ネギ・人参・白菜 大根
8 22 金	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・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・人参 かぶ・ミニトマト・グレープフルーツ
9 土	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 肉豆腐風 もやしのゴマ和え	野菜ポッキー 牛乳	ワカメ 豆腐・挽肉	米	なめこ 椎茸・長ネギ・人参・グリーンピース もやし・小松菜
11 25 月	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 野菜のそぼろ炒め キャベツの中華サラダ	りんごケーキ 牛乳	挽肉	米	切干大根・小松菜 玉ねぎ・ミニトマト・インゲン 人参・もやし・キャベツ
12 26 火	麦茶 せんべい	ごはん・中華スープ 豆腐のあんかけ 切干大根のサラダ	お好み焼き風 牛乳	豆腐 鶏肉	米	キャベツ・ニラ 椎茸・長ネギ・人参・チンゲン菜 切干大根・きゅうり・人参
13 27 水	麦茶 せんべい	しょうゆにゅうめん 里芋の香味和え オレンジ	きなこ蒸しパン 牛乳	挽肉 のり	そうめん 里芋	玉ねぎ・人参・もやし・コーン・小ネギ 水菜・長ネギ オレンジ
14 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	甘辛いもち 牛乳	麩 魚(ホキ)	米	大根・かぼちゃ・玉ねぎ・赤ピーマン 椎茸・えのき・舞茸・玉ねぎ
28 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	豆腐 魚(サワラ)	米・里芋	しめじ・えのき・椎茸 長ネギ・大根・人参・ごぼう ブロッコリー・柿
15 29 金	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	15日)かぼちゃクッキー 共通)牛乳 29日)かぼちゃのいとこ煮	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
16 30 土	麦茶 せんべい	肉うどん 野菜の塩昆布和え バナナ	わかめおにぎり 牛乳	挽肉	うどん	玉ねぎ・椎茸 オクラ・きゅうり・白菜 バナナ

午前おやつのはせんべいは、まんまるソフトせんべい、ふわふわソフトせんべい、ソフトな塩せん、ソフトな小魚せんを日替わりで用意します。

土曜日のおやつのはせんべいは、カルシウム入りベビースティックを用意します。

★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。





# 9月 予定献立表(幼児)



## ハーモニー保育園

※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	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 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 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
2 土	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・青菜の磯和え 鶏肉と大根の煮物	かぼちゃクッキー 牛乳	油揚げ・のり 鶏肉	米・里芋	小松菜・人参 大根・椎茸・長ネギ・人参・絹さや
4 月	麦茶 せんべい	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
5 19 火	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 鶏肉の香草焼き・ミニトマト 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 ミニトマト 玉ねぎ・きゅうり
6 20 水	麦茶 せんべい	田舎風うどん ねばねばお浸し バナナ	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 バナナ
7 21 木	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	あんこパン 牛乳	魚(アジ) 納豆	米	かぼちゃ・玉ねぎ 長ネギ・人参・白菜 大根
8 22 金	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
9 土	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 肉豆腐 もやしのゴマ和え	野菜ポッキー 牛乳	ワカメ 豆腐・豚肉	米	なめこ 椎茸・長ネギ・人参・グリンピース もやし・小松菜
11 25 月	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 シュウマイ・ミニトマト キャベツの中華サラダ	りんごケーキ 牛乳	挽肉	米 シュウマイの皮	切干大根・小松菜 玉ねぎ・グリンピース・ミニトマト 人参・もやし・キャベツ
12 26 火	麦茶 せんべい	ごはん・中華スープ 生揚げのあんかけ 切干大根のサラダ	お好み焼き 牛乳	生揚げ 鶏肉	米	キャベツ・ニラ 椎茸・長ネギ・人参・チンゲン菜 切干大根・きゅうり・人参
13 27 水	麦茶 せんべい	しょうゆラーメン 里芋の香味和え オレンジ	きなこドーナツ 牛乳	挽肉 のり	ラーメン 里芋	玉ねぎ・人参・もやし・コーン・小ネギ 水菜・長ネギ オレンジ
14 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・かぼちゃソテー 白身魚のきのこと焼き	甘いももち 牛乳	油揚げ・挽肉 魚(ホキ)	米	大根・かぼちゃ・玉ねぎ・赤ピーマン 椎茸・えのき・舞茸・玉ねぎ
28 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	豆腐・油揚げ 魚(サワラ)	米・里芋	しめじ・えのき・椎茸 長ネギ・大根・人参・ごぼう ブロッコリー・柿
15 29 金	麦茶 せんべい	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	15日)かぼちゃクッキー 共通)牛乳 29日)かぼちゃのいとこ煮	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
16 30 土	麦茶 せんべい	肉うどん 野菜の塩昆布和え バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚肉	うどん	玉ねぎ・椎茸 オクラ・きゅうり・白菜 バナナ

午前おやつのはせんべいは、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかし、あげまる、鉄とカルシウム入りひじきせんべい、こめせんべいを日替わりで用意します。

土曜日のおやつのはせんべいは、星っこ又はあずきおかしを用意します。

★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。