



# 9月 予定献立表(幼児)



※午前おやつは1・2歳児のみです。

## えがお保育園

| 日付<br>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<br>金         | 麦茶<br>せんべい | ワカメごはん・みそ汁・マカロニソテー<br>サケのレモンしょうゆ焼き・粉吹き芋     | 野菜ポッキー<br>ジョア(マスカット)   | 魚(サケ)            | 米<br>じゃがいも・マカロニ | ナス・長ネギ<br>玉ねぎ・マッシュルーム・ほうれん草・赤ピーマン              |
| 2<br>土         | 麦茶<br>せんべい | ごはん・みそ汁・青菜の磯和え<br>鶏肉と大根の煮物                  | かぼちゃクッキー<br>牛乳         | 油揚げ・のり<br>鶏肉     | 米・里芋            | 小松菜・人参<br>大根・椎茸・長ネギ・人参・絹さや                     |
| 4<br>月         | 麦茶<br>せんべい | ごはん・すまし汁<br>肉団子と根菜のみそ煮<br>青菜ともやしのゴマ和え       | キャロット蒸しパン<br>牛乳        | 麩<br>挽肉          | 米<br>里芋         | えのき<br>長ネギ・大根・人参・ごぼう<br>もやし・小松菜                |
| 5<br>19<br>火   | 麦茶<br>せんべい | ごはん・みそ汁<br>鶏肉の香草焼き・ミニトマト<br>さつまいもサラダ        | 豆乳プリン<br>麦茶            | 鶏肉               | 米<br>さつまいも      | キャベツ・人参<br>ミニトマト<br>玉ねぎ・きゅうり                   |
| 6<br>20<br>水   | 麦茶<br>せんべい | 田舎風うどん<br>ねばねばお浸し<br>バナナ                    | ゆかりおにぎり<br>牛乳          | 豚肉・油揚げ<br>しらす    | うどん             | 長ネギ・大根・人参・ナス<br>オクラ・モロヘイヤ<br>バナナ               |
| 7<br>21<br>木   | 麦茶<br>せんべい | ごはん・みそ汁<br>アジの甘辛煮<br>大根の納豆和え                | 小倉トースト<br>牛乳           | 魚(アジ)<br>納豆      | 米               | かぼちゃ・玉ねぎ<br>長ネギ・人参・白菜<br>大根                    |
| 8<br>22<br>金   | 麦茶<br>せんべい | チキンカレー<br>かぶとツナのサラダ<br>グレープフルーツ             | オレンジゼリー<br>&せんべい<br>牛乳 | 鶏肉<br>ツナ         | 米・じゃがいも         | 玉ねぎ・人参<br>かぶ・ミニトマト<br>グレープフルーツ                 |
| 9<br>土         | 麦茶<br>せんべい | ごはん・みそ汁<br>肉豆腐<br>もやしのゴマ和え                  | 野菜ポッキー<br>牛乳           | ワカメ<br>豆腐・豚肉     | 米               | なめこ<br>椎茸・長ネギ・人参・グリーンピース<br>もやし・小松菜            |
| 11<br>25<br>月  | 麦茶<br>せんべい | ごはん・みそ汁<br>挽肉と春雨の炒め物<br>キャベツの中華サラダ          | りんごケーキ<br>牛乳           | 挽肉               | 米<br>春雨         | 切干大根・小松菜<br>長ネギ・インゲン・赤ピーマン・キクラゲ<br>人参・もやし・キャベツ |
| 12<br>26<br>火  | 麦茶<br>せんべい | ごはん・中華スープ<br>生揚げのあんかけ<br>切干大根のサラダ           | お好み焼き<br>牛乳            | 生揚げ<br>鶏肉        | 米               | キャベツ・ニラ<br>椎茸・長ネギ・人参・チンゲン菜<br>切干大根・きゅうり・人参     |
| 13<br>27<br>水  | 麦茶<br>せんべい | しょうゆラーメン<br>里芋の香味和え<br>オレンジ                 | きなこドーナツ<br>牛乳          | 挽肉<br>のり         | ラーメン<br>里芋      | 玉ねぎ・人参・もやし・コーン・小ネギ<br>水菜・長ネギ<br>オレンジ           |
| 14<br>木        | 麦茶<br>せんべい | ごはん・みそ汁・かぼちゃソテー<br>白身魚のきのこ焼き                | 甘辛いももち<br>牛乳           | 油揚げ・挽肉<br>魚(ホキ)  | 米               | 大根・かぼちゃ・玉ねぎ・赤ピーマン<br>椎茸・えのき・舞茸・玉ねぎ             |
| 28<br>木<br>誕生会 | 麦茶<br>せんべい | きのこごはん・けんちん汁<br>白身魚のネギみそ焼き<br>ブロッコリーのゴマ和え・柿 | 誕生日ケーキ<br>牛乳           | 豆腐・油揚げ<br>魚(サワラ) | 米・里芋            | しめじ・えのき・椎茸<br>長ネギ・大根・人参・ごぼう<br>ブロッコリー・柿        |
| 15<br>29<br>金  | 麦茶<br>せんべい | ごはん・みそ汁<br>豚肉の生姜焼き<br>きゅうりとワカメの酢の物          | 15日)かぼちゃクッキー<br>共通)牛乳  | 豚肉<br>ワカメ        | 米               | 白菜・えのき<br>玉ねぎ・ニラ<br>きゅうり・ミニトマト                 |
| 16<br>30<br>土  | 麦茶<br>せんべい | 肉うどん<br>野菜の塩昆布和え<br>グレープフルーツ                | わかめおにぎり<br>牛乳          | 豚肉               | うどん             | 玉ねぎ・椎茸<br>オクラ・きゅうり・白菜<br>グレープフルーツ              |

☆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。



# 9月 予定献立表(乳児)



## 《0歳》

## えがお保育園

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

☆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》

## えがお保育園

| 日付<br>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<br>金         | 麦茶<br>せんべい | ワカメごはん・みそ汁・マカロニソテー<br>サケのレモンしょうゆ焼き・粉吹き芋     | 野菜ポッキー<br>牛乳                           | 魚(サケ)        | 米<br>じゃがいも・マカロニ | ナス・長ネギ<br>玉ねぎ・マッシュルーム・ほうれん草・赤ピーマン              |
| 2<br>土         | 麦茶<br>せんべい | ごはん・みそ汁・青菜の磯和え<br>鶏肉と大根の煮物                  | かぼちゃクッキー<br>牛乳                         | 麩・のり<br>鶏肉   | 米・里芋            | 小松菜・人参<br>大根・椎茸・長ネギ・人参・絹さや                     |
| 4<br>月         | 麦茶<br>せんべい | ごはん・すまし汁<br>肉団子と根菜のみそ煮<br>青菜ともやしのゴマ和え       | キャロット蒸しパン<br>牛乳                        | 麩<br>挽肉      | 米<br>里芋         | えのき<br>長ネギ・大根・人参・ごぼう<br>もやし・小松菜                |
| 5<br>19<br>火   | 麦茶<br>せんべい | ごはん・みそ汁<br>鶏肉の香草焼き・ミニトマト<br>さつまいもサラダ        | 豆乳プリン<br>麦茶                            | 鶏肉           | 米<br>さつまいも      | キャベツ・人参<br>ミニトマト<br>玉ねぎ・きゅうり                   |
| 6<br>20<br>水   | 麦茶<br>せんべい | 田舎風うどん<br>ねばねばお浸し<br>バナナ                    | ゆかりおにぎり<br>牛乳                          | 挽肉<br>しらす    | うどん             | 長ネギ・大根・人参・ナス<br>オクラ・モロヘイヤ<br>バナナ               |
| 7<br>21<br>木   | 麦茶<br>せんべい | ごはん・みそ汁<br>アジの甘辛煮<br>大根の納豆和え                | 小倉トースト<br>牛乳                           | 魚(アジ)<br>納豆  | 米               | かぼちゃ・玉ねぎ<br>長ネギ・人参・白菜<br>大根                    |
| 8<br>22<br>金   | 麦茶<br>せんべい | ごはん・みそ汁<br>鶏肉とじゃがいもの煮物<br>かぶのサラダ・グレープフルーツ   | オレンジゼリー<br>& せんべい<br>牛乳                | 鶏肉           | 米<br>じゃがいも      | 人参・絹さや<br>玉ねぎ・人参<br>かぶ・ミニトマト・グレープフルーツ          |
| 9<br>土         | 麦茶<br>せんべい | ごはん・みそ汁<br>肉豆腐風<br>もやしのゴマ和え                 | 野菜ポッキー<br>牛乳                           | ワカメ<br>豆腐・挽肉 | 米               | なめこ<br>椎茸・長ネギ・人参・グリーンピース<br>もやし・小松菜            |
| 11<br>25<br>月  | 麦茶<br>せんべい | ごはん・みそ汁<br>挽肉と春雨の炒め物<br>キャベツの中華サラダ          | りんごケーキ<br>牛乳                           | 挽肉           | 米<br>春雨         | 切干大根・小松菜<br>長ネギ・インゲン・赤ピーマン・キクラゲ<br>人参・もやし・キャベツ |
| 12<br>26<br>火  | 麦茶<br>せんべい | ごはん・中華スープ<br>豆腐のあんかけ<br>切干大根のサラダ            | お好み焼き風<br>牛乳                           | 豆腐<br>鶏肉     | 米               | キャベツ・ニラ<br>椎茸・長ネギ・人参・チンゲン菜<br>切干大根・きゅうり・人参     |
| 13<br>27<br>水  | 麦茶<br>せんべい | しょうゆにゆうめん<br>里芋の香味和え<br>オレンジ                | きなこ蒸しパン<br>牛乳                          | 挽肉<br>のり     | そうめん<br>里芋      | 玉ねぎ・人参・もやし・コーン・小ネギ<br>水菜・長ネギ<br>オレンジ           |
| 14<br>木        | 麦茶<br>せんべい | ごはん・みそ汁・かぼちゃソテー<br>白身魚のきのこ焼き                | 甘辛いももち<br>牛乳                           | 麩<br>魚(ホキ)   | 米               | 大根・かぼちゃ・玉ねぎ・赤ピーマン<br>椎茸・えのき・舞茸・玉ねぎ             |
| 28<br>木<br>誕生会 | 麦茶<br>せんべい | きのこごはん・けんちん汁<br>白身魚のネギみそ焼き<br>ブロッコリーのゴマ和え・柿 | 誕生日ケーキ<br>牛乳                           | 豆腐<br>魚(サワラ) | 米・里芋            | しめじ・えのき・椎茸<br>長ネギ・大根・人参・ごぼう<br>ブロッコリー・柿        |
| 15<br>29<br>金  | 麦茶<br>せんべい | ごはん・みそ汁<br>肉野菜炒め<br>きゅうりとワカメの酢の物            | 15日)かぼちゃクッキー<br>共通)牛乳<br>29日)かぼちゃのいとこ煮 | 挽肉<br>ワカメ    | 米               | 白菜・えのき<br>玉ねぎ・ニラ<br>きゅうり・ミニトマト                 |
| 16<br>30<br>土  | 麦茶<br>せんべい | 肉うどん<br>野菜の塩昆布和え<br>グレープフルーツ                | わかめおにぎり<br>牛乳                          | 挽肉           | うどん             | 玉ねぎ・椎茸<br>オクラ・きゅうり・白菜<br>グレープフルーツ              |

☆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。