

9月の献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02	御飯 (鶏の天ぷら ほうれん草のナムル キャベツの味噌汁)	米、小麦粉、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し)、油揚げ	オレンジ、ほうれん草、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、えのきたけ	酒、酢、おろししょうが、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 483 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 14.5 g カルシウム 377 mg
03	御飯 (チンジャオロース おぐらの胡麻和え ワンタンスープ)	米、ワンタンの皮、砂糖、片栗粉、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(薄)、鶏ひき肉、すりごま	バナナ、オクラ、たけのこ(ゆで)、もも缶、ダイス、みかん缶、たまねぎ、コーン(冷凍)、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	酒、しょうゆ、みりん、オイスターソース、食塩	牛乳 せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 12.4 g カルシウム 368 mg
04	御飯 (さばの塩焼き ひじきの煮物 しめじの味噌汁)	米、砂糖、焼ふ(板ふ)	牛乳、さば、米みそ(甘みそ)、かもめちくわ、蒸し大豆、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、れんこん、しめじ、ひじき	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 482 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.8 g カルシウム 335 mg
05	御飯 (ハヤシライス レタスのサラダ ゆで卵)	米、フライドポテト、じゃがいも、油	牛乳、卵、豚肉(もも)、ハム	ぶどう、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、マッシュルーム	ハヤシルー、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、ノンオイル和風ドレッシング	牛乳 せんべい 牛乳 フライドポテト	エネルギー 622 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 24.7 g カルシウム 334 mg
06	カレーうどん (五色野菜煮 フルーツ)	ゆでうどん、米、片栗粉	鶏もも肉、豚ひき肉、くりの甘藷煮	パイナップル、だいこん、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、ごぼう、しめじ、いんげん	カレールー、しょうゆ、酒、和風だし、の菜、食塩、みりん	牛乳 クラッカー お茶 栗ごはん	エネルギー 455 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.3 g カルシウム 198 mg
07	御飯 (たらの香り味噌焼き おでん たまねぎの味噌汁)	米、さといも、板こんにやく、砂糖、ごま油	牛乳、たら、うずら卵水煮、生揚げ、ちくわ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、白みそ、いわし(煮干し)、すりごま	だいこん、バナナ、たまねぎ、生わかめ	しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 537 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 18.3 g カルシウム 447 mg
09	親子丼 (ひじきサラダ 板麩の味噌汁 フルーツ)	米、マヨネーズ、焼ふ(板ふ)、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、ちくわ、いわし(煮干し)	たまねぎ、オレンジ、レタス、きゅうり、ねぎ、にんじん、ひじき、菊のり、キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ	牛乳 フルーツ 牛乳 おかし	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.3 g カルシウム 373 mg
10	御飯 (ほっけの塩焼き すき昆布の煮物 豆腐の味噌汁)	米、ホットケーキ粉、しらす	牛乳、ほっけ、つぶしあん(砂糖添加)、絹ごし豆腐、卵、米みそ(甘みそ)、さつま揚げ、いわし(煮干し)	なし、ごぼう、ねぎ、刻みごぼう、にんじん	しょうゆ、みりん、食塩、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 どら焼き	エネルギー 629 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 17.6 g カルシウム 517 mg
11	チキンライス (ハンバーグ エビフライ グリーンサラダ)	七分つき米、パン粉、たまねぎドレッシング、砂糖、ショウケキ	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、卵、無塩バター、ゼラチン	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、もやし、ピーマン、ねぎ、マッシュルーム缶、生わかめ、りんご濃縮果汁	ケチャップ、おろしにんにく、中華だしの菜、食塩、しょうゆ、コンソメ	牛乳 ウエハース お茶 ケーキ ゼリー	エネルギー 472 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.5 g カルシウム 227 mg
12	御飯 (エッグカレー 豚しゃぶサラダ トマト)	食パン、米、じゃがいも、グラニュー糖、たまねぎドレッシング、片栗粉、油	牛乳、うずら卵水煮、豚肉(もも)、鶏ひき肉、バター	グレープフルーツ、トマト、レタス、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、福神漬、レモン果汁	カレールー	牛乳 せんべい 牛乳 メロンラスク	エネルギー 751 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 25.8 g カルシウム 299 mg
13	御飯 (さばのみそ煮 きゅうりとちくわの中華和え けんちん汁)	米、小麦粉、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、さば、卵、木綿豆腐、かもめちくわ、無塩バター、豚肉(薄)、白みそ、油揚げ	バナナ、きゅうり、だいこん、にんじん、もやし、ねぎ、ごぼう、しょうが、オレンジ	酢、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナパウンドケーキ	エネルギー 700 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 29.0 g カルシウム 329 mg
14	御飯 (がんもどき 三色おひたし きのこの具たぐさん汁)	米、上新粉、油	牛乳、木綿豆腐、しらす干し、かつお節、油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん、だいこん、しめじ、まいたけ、えのきたけ、菊のり、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.6 g カルシウム 345 mg
17	御飯 (納豆揚げ しらすのチャブチェ わかめの味噌汁)	米、しらす、てんぷら粉、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、納豆、絹ごし豆腐、豚肉(薄)、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	なし、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、しいたけ、万能ねぎ、生わかめ	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、焼肉のたれ甘口	牛乳 クラッカー お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.6 g カルシウム 280 mg
18	御飯 (たらのムニエル 大根サラダ おぐらと卵のスープ)	米、小麦粉、油	牛乳、たら、卵、バター	オレンジ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、オクラ	ノンオイル和風ドレッシング、中華だしの菜、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 453 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 363 mg
19	御飯 (チキンカレー キャベツの胡麻マヨネーズあえ トマト)	米、じゃがいも、強力粉、マヨネーズ、米粉、片栗粉、油	牛乳、鶏むね肉、ちくわ、ごま	キャベツ、バナナ、にんじん、トマト、たまねぎ、福神漬、グリーンピース(冷凍)、あおのり	カレールー、しょうゆ、食塩、ドライソース	お茶 ゼリー 牛乳 ゼッポリーネ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.3 g カルシウム 211 mg


日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20	味噌ラーメン (ツナと玉ねぎのサラダ フルーツ)	生中華めん、食パン、マヨネーズ、ごま油	牛乳、焼き豚、チーズ、ツナ油漬缶、ハム、かつお節、バター	バナナ、もやし、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、めんつゆ3倍濃縮、みりん、酒、食塩、おろしにんにく	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 632 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 21.2 g カルシウム 352 mg
21	御飯 (鮭の照り焼き 土きんぴらごぼう 小松菜の味噌汁)	米、さといも、しらす、ごま油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、ごぼう、こまつな、にんじん、しょうが		牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 478 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 16.3 g カルシウム 383 mg
24	御飯 (製豆腐 切干大根と凍り豆腐の煮物 せんべい汁)	米、小麦粉、砂糖、かやきせんべい、しらす、油	牛乳、卵、木綿豆腐、ピザ用チーズ、鶏ひき肉、鶏むね肉、生クリーム、凍り豆腐、油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ、まいたけ、ほうれん草、切り干しだいこん、しいたけ、干しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 773 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 30.2 g カルシウム 528 mg
25	御飯 (ほっけの蒲焼 きゅうりの昆布和え 厚揚げの味噌汁)	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ほっけ、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、きゅうり、もやし、こまつな、塩こんぶ	しょうゆ、酒、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.0 g カルシウム 396 mg
26	御飯 (ポークカレー コールスローサラダ ミニトマト)	米、じゃがいも、砂糖、黒蜜、片栗粉	調理豆乳、生クリーム、豚肉(薄)、ハム、きな粉	オレンジ、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、りんご、グリーンピース(冷凍)	カレールー	牛乳 スティックパン お茶 豆乳プリン	エネルギー 614 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 26.8 g カルシウム 209 mg
27	サンドイッチ (デリヤキチキン マロニーの中華和え コンソメスープ)	米、食パン、でん粉めん(乾)、マヨネーズ、砂糖、パン粉、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、卵、ハム	ぶどう、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 せんべい お茶 焼きおにぎり	エネルギー 656 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 23.1 g カルシウム 132 mg
28	御飯 (豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え かぶの味噌汁)	米、油	牛乳、豚肉(薄)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぶ、かぶ菜、しょうが	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22.1 g カルシウム 389 mg
30	御飯 (豚肉の香り揚げ いんげんのごま和え 里芋の味噌汁)	米、さといも、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、焼ふ(板ふ)	牛乳、豚肉(もも)、白みそ、卵、すりごま	バナナ、いんげん(ゆで)、もやし、コーン(冷凍)、ねぎ、あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.5 g カルシウム 357 mg

♡人気メニュー♡ **【豆乳プリン】**

＜材料＞
 ・豆乳 200ml
 ・生クリーム 50ml
 ・砂糖 25g
 ・粉ゼラチン 5g
 ・水 50g
 ・きな粉、黒みつ 適量

＜作り方＞
 ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく。
 ② 鍋に豆乳と砂糖を入れて火にかけ、砂糖を溶かす。
 ③ 鍋のふちに小さな気泡が出てきたら火を止め、①のゼラチンを加えてよく混ぜ溶かす。
 ④ 生クリームを混ぜ合わせ、容器に入れる。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。
 ⑤ きな粉と黒みつをかけて食べる。

ドクターからのひと言 **【水で流し込んでいませんか？】**



水やお茶の流し込みで、食べ物を飲み込む子どもを見かけます。私たちは食べ物を口の中に入れて咀嚼し、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい塊を作り、舌を使いながらのどの奥へ移動させて飲み込みます。しかし、水分で流し込んでしまうと舌をあまり使わなくなってしまう、嚥下(えんげ)障害の原因になります。咀嚼のリズムと嚥下(えんげ)を育てることが大切なのです。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
 ※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

11日(木) 誕生会
 28日(土) 運動会雨天延期時 手作り弁当日