

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		エネルギー	たんぱく質
01	御飯 フルーツ ほっけの照り焼き すき昆布の煮物 厚揚げの味噌汁	米、しらたき、米粒 麦(切断麦)、砂糖	ほうち、生揚げ、米 みそ(淡色辛みそ) 、さつま揚げ	豆腐、ごぼう、 だいこん、ごぼう、 刻みこんぶ、にんじ ん	しょうゆ、みりん、 酒	牛乳、クラッカー お茶 蒸しとうもろこし	エネルギー 417 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 10.3 g カルシウム 254 mg	
02	御飯 フルーツ 豚肉の香り揚げ ラタトゥイユ コンソメスープ	米、油、片栗粉、米 粒麦(切断麦)、小 麦粉、砂糖、オリ ブ油	牛乳、豚肉(もも)、 煮し大豆、卵、すり ごま	バナナ、ホールマ ト缶詰、たまねぎ、 にんじん、なす、ズ ッキーニ、黄ピーマ ン、キャベツ、あお のり	しょうゆ、酒、みり ん、食塩、コンソ メ	牛乳、ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.2 g カルシウム 255 mg	
04	御飯 フルーツ さばの塩焼き 切干大根の旨煮 もやしの味噌汁	米、さといも、米粒 麦(切断麦)、砂糖	牛乳、さば、生揚げ 、米みそ(淡色辛み そ)、さつま揚げ、 油揚げ	グレープフルーツ、 もやし、にんじん、 えのきたけ、切り干 しだいこん	しょうゆ、みりん、 食塩	牛乳、ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.5 g カルシウム 376 mg	
05	ジャムサンド フルーツ スパニッシュオムレツ 火 キャベツの胡麻マヨネーズあえ パンパキンスープ	食パン、マカロニス パゲディー、マヨネ ーズ、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、 卵、鶏ひき肉、ちく わ、ごま	キャベツ、かぼちゃ 、たまねぎ、にんじ ん、いちごジャム、 バナナ	ケチャップ、コンソ メ、しょうゆ、食塩	牛乳、せんべい お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 418 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.6 g カルシウム 266 mg	
06	御飯 フルーツ 鶏肉のマーマレード焼き マロニーの中華和え たまねぎの味噌汁	米、でん粉めん(乾)、米粒麦(切断麦) 、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵 、木綿豆腐、米みそ (甘みそ)、ハム、い わし(煮干し)	ぶどう、きゅうり、た まねぎ、もやし、マ ーマレード、生わか め	しょうゆ、酢、酒	牛乳、クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 503 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 16.0 g カルシウム 331 mg	
07	御飯 福神漬け フルーツ ポークカレー フルーツ コールスローサラダ トマト	米、じゃがいも、米 粒麦(切断麦)、片 栗粉、砂糖、コー ルスローレッシング	牛乳、カルピス、豚 肉(肩ロース)、ハム 、セラチン	グレープフルーツ、 トマト、きゅうり、キ ャベツ、にんじん、た まねぎ、りんご、福 神漬、グリーンピース(冷 凍)	カレールー	牛乳、せんべい お茶 カルピスマルクプリ ン	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.6 g カルシウム 264 mg	
08	御飯 フルーツ たらのごま焼き 三色おひたし なすの味噌汁	米、米粒麦(切断麦) 、油、ごま油	たら、くりの甘露煮 、米みそ(淡色辛み そ)、ごま、油揚げ、 かつお節	バナナ、キャベツ、 なす、たまねぎ、に んじん、菊のり	しょうゆ、みりん、 酒、和風だしの素 、食塩	りんごジュース、ビスケット お茶 栗ごぼん	エネルギー 508 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 5.8 g カルシウム 102 mg	
09	御飯 フルーツ 松風焼き 土 きんぴらごぼう きのこの具たくさん汁	米、しらたき、パン 粉、米粒麦(切断麦) 、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、鶏むね 肉、米みそ(甘みそ) 、卵、ごま、油揚げ	なし、ごぼう、にんじ ん、ねぎ、だいこん 、しめじ、まいたけ、 えのきたけ	かつおだし汁、し ょうゆ、食塩	牛乳、ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 575 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 22.6 g カルシウム 481 mg	
11	御飯 フルーツ ほっけの塩焼き 豆腐とひじきの煮物 せんべい汁	米、しらたき、米粒 麦(切断麦)、砂糖 、かやきせんべい	牛乳、ほっけ、木綿 豆腐、鶏むね肉(皮 付き)、鶏むね肉	グレープフルーツ、 ごぼう、キャベツ、 ねぎ、まいたけ、ひ じき、えだまめ(冷 凍)	しょうゆ、酒、みり ん、食塩	牛乳、ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 431 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 12.8 g カルシウム 337 mg	
12	味噌ラーメン フルーツ きゅうりとカニカマのごま酢あえ	生中華めん、食 パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 卵、チーズ、かにか まぼこ、すりごま、パ ター	オレンジ、もやし、き ゅうり、コーン(冷凍)、にんじん	しょうゆ、酢、みり ん、酒、食塩	牛乳、フルーツ 牛乳 プチパン	エネルギー 651 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 21.4 g カルシウム 428 mg	
13	チキンライス フルーツ ハンバーグ エビフライ グリーンサラダ	いちごショートケー キ、七分つき米、パ ン粉、油、たまねぎ ドレッシング	牛乳、豚ひき肉、鶏 もも肉、ベーコン、 卵、無塩バター	たまねぎ、ブロッコ リー、きゅうり、ピーマ ン、にんじん、マッ シュルーム缶、バナ ナ、オレンジ、いち ご	ケチャップ、し ょうゆ、みりん、お ろしにんにく、食塩 、コンソメ	牛乳、ビスケット お茶 ケーキ	エネルギー 693 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 30.9 g カルシウム 251 mg	
14	御飯 福神漬け フルーツ さつまいもカレー 木 ササミのゴママヨサラダ トマト	米、さつまいも、小 麦粉、砂糖、マヨネ ーズ、米粒麦(切断 麦)、片栗粉	鶏ささ身、豚肉(もも) 、牛乳、卵、すりご ま、無塩バター	トマト、にんじん、た まねぎ、バナナ、き ゅうり、もやし、福 神漬、赤ピーマン、レ モン果汁、なし	カレールー、し ょうゆ、酢	牛乳、せんべい 牛乳 バナナハードケーキ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.7 g カルシウム 255 mg	
15	御飯 フルーツ 納豆揚げ 金 しらたきのチャプチェ風 わかめの味噌汁	米、しらたき、ホッ トケーキ粉、てんぷら 粉、油、黒砂糖、米 粒麦(切断麦)、砂 糖	牛乳、納豆、絹ご し豆腐、豚肉(肩)、お から、卵、鶏ひき肉 、米みそ(甘みそ)、 いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ 、ミックスベジタブル (冷凍)、赤ピーマン 、黄ピーマン、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 牛乳 おから蒸しパン	エネルギー 690 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 26.7 g カルシウム 424 mg	
16	御飯 フルーツ 鮭のちゃんちゃん焼き 土 きゅうりとちくわの中華和え しめじの味噌汁	米、砂糖、焼ふ(板 ふ)、ごま油	牛乳、さけ、卵、米 みそ(甘みそ)、かめ めちくわ、いわし(煮 干し)	グレープフルーツ、 キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、にんじん 、しめじ	酢、しょうゆ	牛乳、ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 476 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 13.9 g カルシウム 332 mg	
19	えびと野菜のかき揚げ丼 フルーツ いんげんのツナ和え 火 白菜の味噌汁 フルーツ	米、油、小麦粉、三 温糖、米粒麦(切断 麦)	生揚げ、しばえび、 ツナ味噌缶、卵、米 みそ(淡色辛みそ) 、すりごま、米みそ(甘 みそ)	バナナ、はくさい、 いんげん(ゆで)、た まねぎ、もやし、コ ーン(冷凍)、えのき たけ、にんじん	しょうゆ、めんつゆ ・3倍濃縮、食塩	牛乳、ビスケット お茶 五平餅	エネルギー 739 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 22.7 g カルシウム 224 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		エネルギー	たんぱく質
20	御飯 フルーツ たらのムニエル 水 せん野菜 切干大根の味噌汁	米、フレンチドレ ッシング(分離型)、 米粒麦(切断麦)、 小麦粉、砂糖	牛乳、たら、米みそ (甘みそ)、無塩バ ター、油揚げ	なし、きゅうり、キャ ベツ、たまねぎ、切 り干しだいこん、に んじん	みりん、しょうゆ、 和風だしの素、食 塩	牛乳、スティックパン 牛乳 おかし	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.0 g カルシウム 319 mg	
21	御飯 福神漬け フルーツ きのこカレー 木 温野菜サラダ ミニトマト	フライドポテト、じゃ がいも、米、マヨネ ーズ、米粒麦(切断 麦)、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、米 みそ(甘みそ)、すり ごま	にんじん、オレンジ 、ミニトマト、ブロッ コリー、たまねぎ、しめ じ、まいたけ、えの きたけ、福神漬	カレールー	牛乳、せんべい 牛乳 フライドポテト	エネルギー 725 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 31.3 g カルシウム 312 mg	
22	御飯 フルーツ チンジャオロース 金 おくらのお浸し ワンタンスープ	食パン、米、ワン タンの皮、砂糖、米粒 麦(切断麦)、グラ ニエー糖、片栗粉、ご ま油	牛乳、豚肉(肩)、無 塩バター、鶏ひき肉 、かつお節	バナナ、たけのこ(ゆ で)、オクラ、もやし、 たまねぎ、にん じん、ピーマン、赤 ピーマン、黄ピーマ ン、まいたけ	酒、しょうゆ、みり ん、オイスターソ ース、めんつゆ・3 倍濃縮、食塩	牛乳、ビスケット 牛乳 食パンラスク	エネルギー 678 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 24.3 g カルシウム 295 mg	
25	御飯 フルーツ 肉豆腐 月 ほうれん草とえのきのお浸し なめこの味噌汁	米、砂糖	牛乳、焼き豆腐、絹 ごし豆腐、豚肉(肩 ロース)、米みそ(甘 みそ)、いわし(煮干 し)	バナナ、ほろれんそ う、ねぎ、えのきたけ 、なめこ、ごぼう、し めじ、にんじん	しょうゆ、みりん、 酒	牛乳、ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.3 g カルシウム 360 mg	
26	カレーうどん 水 五色野菜煮 火 フルーツ	ゆであうどん、砂糖、 片栗粉	ヨーグルト(無糖)、 鶏もも肉、豚肉(もも)	バナナ、もも缶、ダ イス、パイン缶チ ビット、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、和風 だしの素、酒、み りん、しょうゆ	牛乳、せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 391 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.3 g カルシウム 434 mg	
27	御飯 福神漬け フルーツ さばのケチャップからめ 水 キャベツの昆布あえ 卵の味噌汁	米、砂糖、片栗粉、 米粒麦(切断麦)、 焼ふ(板ふ)	牛乳、さば、卵、米 みそ(甘みそ)、い わし(煮干し)	バナナ、キャベツ、 もやし、ねぎ、塩こ んぶ	しょうゆ、ケチャッ プ、酒、みりん、 おろししょうが	牛乳、ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.4 g カルシウム 333 mg	
28	御飯 フルーツ ハヤシライス 木 押し麦のチョップドサラダ ゆで卵	米、じゃがいも、小 麦粉、片栗粉、マヨ ネーズ、米粒麦(切 断麦)、油、押麦、 たまねぎドレッシン グ、砂糖	卵、豚肉(もも)、豚 ひき肉、ベーコン、 干しえび	ぶどう、たまねぎ、キ ャベツ、にんじん、 きゅうり、ブロッコ リー、コーン(冷凍)、 ねぎ、赤ピーマン、 マッシュルーム、あ お	ハヤシルウ、ウス ターソース、ケチ ャップ、しょうゆ、 食塩	お茶、ゼリー お茶 お好み焼き	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.3 g カルシウム 110 mg	
29	御飯 フルーツ たらの照り焼き 金 ひじきと大豆の煮物 けんちん汁	米、ホットケーキ粉 、さといも、米粒麦 (切断麦)、砂糖、ご ま油	たら、牛乳、つぶし あん(砂糖添加)、 木綿豆腐、ちくわ、 だいず水煮缶詰、 卵、油揚げ	オレンジ、だいこん 、にんじん、ねぎ、 ごぼう、いんげん(ゆ で)、ひじき	しょうゆ、みりん、 酒、食塩	牛乳、せんべい 牛乳 どら焼き	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 12.5 g カルシウム 296 mg	
30	御飯 福神漬け フルーツ 豚肉のしょうが焼き 土 ブロッコリーサラダ ぶりの味噌汁	米、フレンチドレ ッシング(分離型)、 油、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、 米みそ(甘みそ)、 いわし(煮干し)、豚 肉(肩ロース)	たまねぎ、バナナ、 ブロッコリー、にんじ ん、ミニトマト、ねぎ 、えだまめ(冷凍)、 ふのり(素干)、し ょうが	しょうゆ、酒	牛乳、ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.1 g カルシウム 362 mg	

親子で学ぶ食の基本

じょうずに塩分をとろう

塩分(ナトリウム)は生命の維持に必要な栄養素ですが、とりすぎには注意が必要です。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」によれば、1日あたり3~5歳で3.5g未満、1~2歳で3.0g未満です。身近な食品に含まれる塩分の量の目安を知って、じょうずに食事に取り入れましょう。

食パン
(2枚)
約1.1g

ビスケット
(ハード5枚)
約0.2g

三角チーズ
(1個)
約0.6g

カレーライス
(チキン1食)
約2.3g

かに風味
かまぼこ
(1本)
約0.2g

ミートボール
(1パック)
約1.1g

(「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」よりナトリウム量を確認)

13日(水)誕生会

30日(土)運動会延期の場合は、手作り弁当日となります。

※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。

お月見をたのしみましょう ☆☆☆

今年の十五夜は9月29日(金)。月見だんごやすすき、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。昔から「いちばんきれいな月」として眺めてきました。