

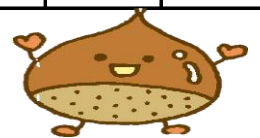
日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	ご飯 味噌汁 鶏肉のステーキソースかけ ★ほうれん草としらすの和え物 蒸し野菜 ヤクルト	ジュース 菓子	みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・しらす干し・乳酸菌飲料・ベーコン・パルメザンチーズ・牛乳	菓子・精白米・三温糖・調合油・マヨネーズ・パンネ	りんごジュース・キャベツ・えのきたけ・みずかけな・たまねぎ・ほうれんそう・くりかぼちゃ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト
			トマトソースのパンネ 牛乳			
2	金	青菜ご飯 味噌汁 かじきの甘酢焼き れんこんの金平 キャベツときゅうりの即席漬け 果物(バナナ)	牛乳 菓子	牛乳・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・めかじき・コンデンスミルク	菓子・精白米・三温糖・片栗粉・いりごま・ごま油・薄力粉・有塩バター・粉糖	たまねぎ・チンゲンサイ・れんこん・にんじん・キャベツ・きゅうり・バナナ
			練乳クッキー 牛乳			
3	土	鶏南蛮うどん 南瓜のサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・削り節・ローズハム・ヨーグルト	菓子・うどん・調合油・片栗粉・マヨネーズ・食パン	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・冷凍くりかぼちゃ・きゅうり・いちごジャム
			ジャムサンド 牛乳			
5	月	ご飯 白菜と春雨のスープ 唐揚げの甘辛ダレ ツナサラダ 茹で人参 ピーチゼリー	牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・はるさめ・片栗粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・ゼリー・パン	はくさい・乾しいたけ・こまつな・しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん
			パン 牛乳			
6	火	ドライカレー もやしのスープ 花畑サラダ 果物(梨)	ジュース 菓子	ぶたひき肉・鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵・プレーンヨーグルト・牛乳	菓子・精白米・調合油・いりごま・薄力粉・三温糖	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・りよくとうもやし・生しいたけ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・なし・レモン果汁
			ヨーグルトケーキ 牛乳			
7	水	パン 五目スープ スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 人参の甘煮 ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶	鶏卵・ベーコン・ローズハム・ヨーグルト・油揚げ	パン・じゃがいも・調合油・マカロニ・マヨネーズ・三温糖・精白米・いりごま	バナナ・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・パセリ・トマトケチャップ・きゅうり
			いなり寿司 麦茶			
8	木	ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き 筑前煮 スティックきゅうり 果物(バナナ)	菓子 牛乳	牛乳・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・さば・若鶏もも皮なし・若鶏ささ身	菓子・精白米・三温糖・調合油・マヨネーズ・そうめん	くりかぼちゃ・こねぎ・しょうが・長ねぎ・ゆでたけのこ・にんじん・ごぼう・れんこん・さやえんどう・きゅうり・バナナ・乾しいたけ・ほうれんそう
			そうめん 麦茶			
9	金	フルコギ弁 若布スープ パンサンデー 十五夜ゼリー	牛乳 菓子	牛乳・ぶたローズ・ローズハム・鶏卵・削り節	菓子・精白米・三温糖・調合油・いりごま・はるさめ・ごま油・オレンジゼリー・お好み焼き粉	たまねぎ・にんじん・ごぼう・にんにく・塩わかめ・長ねぎ・きゅうり・こねぎ・キャベツ・あおりのり・冷凍コーン
			お好み揚げ 牛乳			
10	土	スパゲッティナポリタン ポテトスープ コーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・フランクフルトソーセージ・パルメザンチーズ・ベーコン・ヨーグルト	菓子・スパゲティ・調合油・じゃがいも・食パン・有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト・パセリ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・みかん缶詰
			ラスク 牛乳			
12	月	ご飯 かきたま汁 鮭のスタミナ焼き 揚げなす もやしとほうれん草の胡麻和え 果物(梨)	牛乳 菓子	牛乳・鶏卵・削り節・さけ・みそ・絹ごし豆腐	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・すりごま・薄力粉・粉糖	長ねぎ・セロリー・にんにく・なす・りよくとうもやし・ほうれんそう・にんじん・なし
			豆腐ドーナツ 牛乳			
13	火	ふりかけご飯 味噌汁 豚しゃぶ(しょうゆダレ) 茹で人参 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・絹ごし豆腐・みそ・削り節・煮干し・ぶたローズ	精白米・三温糖・マヨネーズ・うどん・ごま油	こまつな・長ねぎ・りよくとうもやし・キャベツ・にんじん・バナナ・にんじん・たけのこ水煮缶詰・にら
			チャンポンうどん 麦茶			
14	水	パン ミネストローネスープ 真珠蒸し 蒸し野菜 ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶	鶏ひき肉・ヨーグルト・みそ	パン・スパゲティ・有塩バター・片栗粉・マヨネーズ・精白米・調合油・三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・にんにく・パセリ・ホールトマト・長ねぎ・しょうが・くりかぼちゃ・さやいんげん
			五平もち 麦茶			
15	木	お赤飯 味噌汁 あじフライ・茹でキャベツ スパゲティソーテー 煮付け 幼児 ジョア 乳児 ヤクルト	菓子 ジュース	ささげ・絹ごし豆腐・みそ・削り節・煮干し・あじ・鶏卵・さつま揚げ・乳酸菌飲料・ジョア	菓子・ごま油・薄力粉・パン粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・三温糖・ショートケーキ	りんごジュース・たまねぎ・塩わかめ・トマトケチャップ・青ピーマン・だいこん・にんじん・キャベツ
			ケーキ 麦茶			

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	503	18.9	15.7	224	1.7	172	0.29	0.35	28	4.1	2.0
幼児	599	21.5	19.6	209	2.2	203	0.34	0.34	32	5.2	2.5

※おやつの上段は乳児の午前のおやつです。
 ※乳児のマヨネーズは卵が入っていないものを使用しています。
 ※材料の入荷状況により献立を変更する場合がございます。
 ※★のマークは新メニューです。



保護者	園長	栄養士



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16 金	かりかけご飯 味噌汁 鱈の塩焼き 茹でキャベツ マロニーの金平 果物(みかん缶)	牛乳 菓子 じゃが芋たんぼ 牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・みそ・削り節・煮 干し・さば	菓子・精白米・マヨネーズ・マロ ニー・三温糖・ごま油・じゃがい も・片栗粉・調合油	こまつな・だいこん・キャベツ・ごぼう・ にんじん・みかん缶詰
17 土	中華丼 オニオンスープ スティック野菜 ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶 ヨーグルト 麦茶	牛乳・ぶたロース・なると・ヨー グルト	菓子・精白米・三温糖・ごま油・片 栗粉・マヨネーズ	はくさい・たまねぎ・にんじん・きくら げ・青ピーマン・ゆでたけのこ・チンゲ ンサイ・きゅうり
20 火	チキンカレーライス 白菜とえのきのスープ 和風サラダ 果物(梨)	牛乳 菓子 しらすトースト 牛乳	ヨーグルト・若鶏もも皮なし・ ベーコン・しらす干し・ピザ用 チーズ・牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・有 塩バター・ごま油・食パン・マヨ ネーズ	たまねぎ・にんじん・はくさい・えのき たけ・キャベツ・きゅうり・塩わかめ・ぶ なしめじ・なし・焼きのり
21 水	ハン キャベツのスープ 照り焼きハンバーグ 茹で人参 粉ふき手 ヨーグルト	菓子 ジュース おはぎ 麦茶 菓子 ジュース	鶏ひき肉・ぶたひき肉・ヨーグ ルト・あずき・きな粉	パン・有塩バター・パン粉・調合 油・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・ じゃがいも・精白米	バナナ・キャベツ・たまねぎ・えのきた け・にんじん・パセリ
22 木	ご飯 赤だし汁 鶏肉のりんごソースがけ キャベツのスパゲティソース 蒸し野菜 オレンジゼリー	牛乳 菓子 黒糖蒸しパン 麦茶	絹ごし豆腐・八丁味噌・みそ・ 削り節・煮干し・若鶏もも皮な し・ベーコン	菓子・精白米・三温糖・マカロニ・ スパゲティ・オリーブ油・さつま いも・マヨネーズ・オレンジゼ リー・黒砂糖・甘納豆(あずき)	りんごジュース・なめこ・塩わかめ・りん ご・たまねぎ・キャベツ
24 土	焼きそば 若布スープ スティック野菜 ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶 牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・ヨーグルト	菓子・中華めん・調合油・いりご ま・マヨネーズ・精白米・三温糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマ ン・塩わかめ・長ねぎ・きゅうり
26 月	きょうざ丼 味噌汁 ナムル 果物(バナナ)	牛乳 菓子 揚げパン 牛乳 ヨーグルト 麦茶	牛乳・ぶたひき肉・生揚げ・み そ・削り節・煮干し	菓子・精白米・ごま油・三温糖・片 栗粉・きょうざの皮・調合油・い りごま・パン・グラニュー糖	長ねぎ・しょうが・にんにく・えのきた け・キャベツ・にら・たまねぎ・こねぎ りよくとうもやし・きゅうり・にんじん・ バナナ
27 火	ご飯 味噌汁 肉豆腐 きゅうりのあえもの 青りんごゼリー	牛乳 菓子 焼き芋 牛乳 ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・みそ・削り節・煮干 し・ぶたロース・木綿豆腐・牛乳	精白米・しらたき・調合油・三温 糖・ごま油・ゼリー・さつまいも	だいこん・長ねぎ・チンゲンサイ・たま ねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・乾しいた け・しょうが・きゅうり
28 水	ハン 野菜スープ マカロニグラタン キャベツの中華風サラダ 果物(みかん)	菓子 ジュース 栗おこわ 麦茶 菓子 ジュース	ベーコン・若鶏もも皮なし・牛 乳・パルメザンチーズ	ロールパン・マカロニ・調合油・ 薄力粉・有塩バター・パン粉・い りごま・ごま油・くり・ごましお	バナナ・たまねぎ・りよくとうもやし・に んじん・チンゲンサイ・パセリ・キャバ ツ・きゅうり・もみのり・みかん
29 木	若布ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ポテトフライ 茹で人参 ヨーグルト	牛乳 菓子 バナナケーキ 牛乳 ヨーグルト 麦茶	みそ・削り節・煮干し・若鶏もも 皮なし・ヨーグルト・鶏卵	菓子・精白米・釜焼きふ・片栗粉・ 調合油・フライドポテト・薄力粉・ 三温糖・有塩バター	りんごジュース・えのきたけ・こねぎ・ しょうが・にんにく・にんじん・バナナ
30 金	かりかけご飯 味噌汁 鮭の塩こうじだれ蒸し焼き 根菜の煮物 茹でキャベツ 果物(みかん)	牛乳 菓子 クリームコーンパスタ 麦茶	牛乳・生揚げ・みそ・削り節・煮 干し・さけ・ぶたロース・ベーコ ン・パルメザンチーズ	菓子・精白米・塩こうじ・三温糖・ ごま油・マヨネーズ・スパゲティ ン・調合油	りよくとうもやし・みずな・長ねぎ・こね ぎ・しょうが・れんこん・ごぼう・にんじ ん・乾しいたけ・キャベツ・みかん・たま ねぎ・ほうれんそう・コーン缶詰・クレー ム

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

咀嚼力UPには運動も大切!

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力=咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。

