

日 曜	献立名		10時おやつ 3時おやつ		材料名(昼食・3時おやつ)		
					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
01 (火) 筑前煮	ご飯 みそ汁 鯖の香味焼き	きゃべつの即席漬け バナナ	ヨーグルト 麦茶 ジャージャー麺 麦茶	米、中華めん、三温糖、油、片栗粉	さば、豚ひき肉、みそ、鶏肉、かつお節、煮干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、れんこん、ねぎ、たけのこ、きゅうり、ねぎ、しょうが、	しょうゆ、本みりん、酒、塩
02 (水)	牛乳パン オニオンスープ キッシュ マセドアンサラダ	ヨーグルト	バナナ 麦茶 納豆チャーハン 麦茶	ロールパン、じゃがいも、米、エッグケア、ごま油、油	ヨーグルト、卵、納豆、チーズ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、パプリカ、ほうれんそう	コンソメ、しょうゆ、塩
03 (木)	キーマカレー みそ汁 ブロッコリーサラダ なし		ジュース 菓子 ツイストドーナッツ 牛乳	米、油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、みそ、かつお節、煮干し	たまねぎ、なし、キャベツ、もやし、ブロッコリー、ホールトマト、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	カレールウ、酢、塩
04 (金)	ごま塩ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き チャプチェ	バナナ	牛乳 菓子 ふかし芋 牛乳	さつまいも、米、マロニー、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、みそ、かつお節、煮干し	バナナ、えのきたけ、もやし、みずな、パプリカ、ピーマン、ごま塩、しょうが	しょうゆ、本みりん
05 (土)	ミートソーススパゲティ ポテトスープ コーンサラダ ヨーグルト		牛乳 菓子 のりチーズサンド 牛乳	食パン、スパゲティ、じゃがいも、エッグケア、油、バター、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、ベーコン、チーズ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん、コーン、きゅうり、ピーマン、セロリ、にんにく、のり	ケチャップ、酢、コンソメ、塩、パセリ粉
07 (月)	ご飯 豚肉とこんにゃくの炒め汁 なし 鮭のスタミナ焼き ジャーマンポテト	スティックきゅうり	牛乳 菓子 鶏南蛮うどん 麦茶	うどん、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま油、片栗粉	さけ、豚肉、鶏肉、フランクフルト、みそ、かつお節	なし、きゅうり、こんにゃく、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、さやいんげん、セロリ、しいたけ、にんにく	しょうゆ、本みりん、酒、塩、パセリ粉
08 (火)	ふりかけごはん みそ汁 和風ミートローフ ナムル	りんごゼリー	ヨーグルト 麦茶 お好み焼き 牛乳	米、お好み焼き粉、パン粉、麩、三温糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、卵、みそ、ベーコン、かつお節、煮干し	もやし、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、コーン、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま、しょうが、あおのり	ソース、しょうゆ
09 (水)	バターロールパン 白菜と春雨のスープ 鶏肉のガーリック焼き ほうれん草とベーコンのソテー	ヨーグルト	バナナ 麦茶 さつま芋御飯 麦茶	ロールパン、米、さつまいも、はるさめ、油	ヨーグルト、鶏肉、ベーコン	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、コーン、こまつな、しいたけ、にんにく、ごま塩	しょうゆ、本みりん、コンソメ、酒、塩
10 (木)	ブルコギ丼 わかめスープ バンサンスー バナナ		ジュース 菓子 蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、はるさめ、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ハム	バナナ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、わかめ、ねぎ、にら、ごま、にんにく	しょうゆ、酢、コンソメ、塩
11 (金)	ご飯 みそ汁 擬製豆腐 蓮根の金平	なし	牛乳 菓子 チーズスキムクッキー 牛乳	米、小麦粉、バター、三温糖、ごま油、油	牛乳、卵、豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、脱脂粉乳、チーズ、かつお節、煮干し	なし、れんこん、にんじん、ほうれんそう、こまつな、切り干しだいこん、しいたけ、ごま	しょうゆ、塩
12 (土)	ちゃんぽんうどん じゃがいものそばろ煮 フルーツヨーグルト		牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	うどん、じゃがいも、米、三温糖、ごま油、油	ヨーグルト、鶏ひき肉、豚肉、かまぼこ	キャベツ、みかん、もやし、にんじん、にら、ねぎ	しょうゆ、鶏がらだし、塩
14 (月)	わかめご飯 みそ汁 肉豆腐 きゅうりの和え物	オレンジゼリー	牛乳 菓子 スイートポテト 牛乳	さつまいも、米、三温糖、バター、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、生クリーム、卵、かつお節、煮干し	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しらたき、ねぎ、たけのこ、ねぎ、しいたけ、しょうが、ごま	しょうゆ、酢、塩
15 (火)	御飯 みそ汁 さっぱりしょうが焼き かぼちゃとチーズのカレーサラダ	なし	ヨーグルト 麦茶 ホットケーキ 牛乳	米、ホットケーキミックス、エッグケア、メープルシロップ、油、三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ、チーズ、かつお節、煮干し	なし、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、わかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、カレー粉、塩
16 (水)	牛乳パン きゃべつスープ 照り焼きハンバーグ マカロニソテー	蒸しじゃがいも ぶどうゼリー	バナナ 麦茶 いなり寿司 麦茶	ロールパン、米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、三温糖、パン粉、油、片栗粉、バター	豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ごま	しょうゆ、酢、本みりん、コンソメ、塩
17 (木)	お赤飯 むらくも汁 中華風ローストチキン 焼きそば	スティックきゅうり なし	ジュース 菓子 ケーキ(0歳スポンジケーキ) 牛乳	焼きそばめん、米、もち米、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、ささげ、かつお節	なし、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、いちご、ピーマン、ごま塩、ごま、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、塩、ソース
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
	乳児	507kcal	20.4g	16.4g	234mg	1.8mg	2.2g
	幼児	586kcal	23.4g	19.3g	217mg	2.2mg	2.6g

日 曜	献立名		10時おやつ 3時おやつ		材料名(昼食・3時おやつ)		
					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
18 (金)	青菜ご飯 みそ汁 豚肉のりんごソースがけ ゆで野菜(キャベツ)	ブロッコリー バナナ	牛乳 菓子 そうめん 麦茶		米、そうめん、マヨネーズ、三温糖	豚肉、ささ身、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、りんご、にんじん、こまつな、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ
19 (土)	スパゲッティナポリタン 韓国風スープ グリーンサラダ ヨーグルト		牛乳 菓子 ツナサンド 牛乳		食パン、スパゲティ、エッグケア、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、ベーコン、ツナ缶、チーズ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、ホールトマト、ピーマン、ごま
24 (木)	★豚丼★ みそ汁 花畑サラダ バナナ		ジュース 菓子 おはぎ 麦茶		米、もち米、米、三温糖、油、砂糖	豚肉、生揚げ、小豆、みそ、きな粉、かつお節、煮干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、コーン、きゅうり、わかめ、にんじん
25 (金)	ご飯 みそ汁 かじきの照り焼き 切干大根の煮付け	ゆでブロッコリー 十五夜ゼリー	牛乳 菓子 じゃがいものみそ焼き 牛乳		じゃがいも、米、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、かじき、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	もやし、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、さやいんげん
26 (土)	焼きそば コーンのスープ スティック野菜 ヨーグルト		牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳		焼きそばめん、食パン、マヨネーズ、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、いちごジャム、ピーマン、チンゲンサイ、あおのり
28 (月)	ふりかけごはん すまし汁 鶏の味噌からめ焼き 小松菜のかりかりベーコンサラダ	なし	牛乳 菓子 しらすトースト 牛乳		米、食パン、エッグケア、三温糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、豆腐、チーズ、ベーコン、しらす干し、みそ、かつお節	なし、こまつな、えのきたけ、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、のり、こんぶ
29 (火)	ひじきご飯 みそ汁 鮭の塩焼き シルバーサラダ	オレンジゼリー	ヨーグルト 麦茶 りんごケーキ 牛乳		米、小麦粉、エッグケア、バター、三温糖、はるさめ、麩、砂糖、油	牛乳、さけ、卵、ハム、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、ねぎ、ひじき、しいたけ
30 (水)	ブリオッシュパン オニオンスープ 豚肉のステーキソースがけ 野菜ソテー	こふきいも ヨーグルト	バナナ 麦茶 五平餅 麦茶		ロールパン、じゃがいも、米、もち米、砂糖、油、三温糖、片栗粉	ヨーグルト、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン

知って得する
食の知恵袋

夜の睡眠は十分にとれていますか？

良質な睡眠は、健康な体づくりや免疫力の維持のほか、情緒の安定にもつながります。睡眠中は成長ホルモンが分泌され、脳の発達はおもに睡眠中に行われることから、子どもの成長にとっても大切です。睡眠時間の目安は、1～2歳は約11～14時間、3～5歳は約10～13時間とされています。

上手に寝るための工夫

- 寝る2時間前にはスマホやテレビ、タブレットなどの強い光を避ける。
- これから寝る時間だということをわかりやすくするため、入浴後に絵本を読むなど、毎日決まった習慣を取り入れる。
- 寝る時は部屋を暗くし、温度や湿度などを調節して心地よく寝られる環境を整える。
- 毎日同じ時間に寝たり起きたりする習慣を付ける。
- 朝起きたら太陽の光を浴び、朝ご飯をしっかり食べ、体内時計をリセットし体を目覚めさせる。
- 適度な疲労感が夜の寝付きを促すため、日中は体をたくさん動かす。



暦の上ではもう秋です

日中は暑い日が続いていますが、朝晩は秋の気配が感じられるようになりました。この時期は、1日の温度差が大きくなります。体調を崩さないよう、食事や生活リズムを整えて、残暑をのり切りしましょう。

※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、卵の入っていない製品を使用しています
※材料の入荷状況のにより献立を変更する場合があります(0歳スポンジケーキ)
※まだ食べたことのない食材はご家庭でお試ください
※★マークは新メニューです

保護者	園長	栄養士

1.8mg
2.2mg