



日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を 整える)	
2	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ ミニゼリー	きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、 ロースハム、きなこ、 ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ゼリー、 バター、こむぎこ	たまねぎ、だいこん、 しいたけ、にんじん、 コーン、さやえんどう、 ひじき	566(452) 18.9(15.3) 17.4(13.9) 1.6(1.2)
3	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	フレンチトースト 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、 ぎゅうにゅう、たまご	うどん、さつまいも、 バター、さとう、しょくぱん、 ビスケット	長ねぎ、しめじ、 だいこん、にんじん、 バナナ	711(680) 26.6(24.6) 15.9(17.6) 3.2(2.6)
4	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 キャベツスープ 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め オレンジ	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたにく、 ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、じゃがいも、 なたねあぶら、さとう、 さらだあぶら、こむぎこ、 ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、 キャベツ、たまねぎ、 えのきたけ、さやえんどう、 オレンジ、かぼちゃ	603(570) 23.4(21.8) 18.7(19.8) 1.7(1.5)
5	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ バナナ	くるみのクッキー 牛乳	たまご、とりもも、 ぎゅうにゅう	ロールパン、ごまあぶら、 ごま、ママレードジャム、 さらだあぶら、さとう、 こむぎこ、くるみ、 バター、ビスケット	レタス、わかめ、 キャベツ、コーン、 きゅうり、たまねぎ、 にんじん、バナナ	684(676) 23.6(22.6) 29.1(28.6) 1.4(1.2)
6	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物 ミニゼリー	ヨーグルトケーキ 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、 ちくわ、たまご、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ゼリー、 さらだあぶら、 ホットケーキミックス、 ビスケット	たまねぎ、こまつな、 しいたけ、にんじん、 きりぼしだいこん、 レモン	515(493) 23.1(21.4) 10.6(13.2) 1.8(1.5)
7	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ オレンジゼリー	ドーナツ 牛乳	とりひきにく、たまご、 ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、 さとう、オレンジジュース、 ドーナツ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、 フロッキー、ひじき、 みかんかん、 かんてん	728(707) 26.7(24.8) 25(26.1) 1.7(1.4)
9	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 きゅうりのナムル ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、 ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、 さとう、ごま、ゼリー、 バター、ふ、 ビスケット	たまねぎ、だいこん、 長ねぎ、にんじん、 ピーマン、しょうが、 にんにく、きゅうり、 わかめ、もやし、 コーン	601(565) 20.7(19.6) 22.7(22.9) 2.1(1.7)
10	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 白菜とたまねぎのスープ スペイン風オムレツ バナナ	お好み焼 牛乳	ベーコン、ソーセージ、 ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 たまご	マカロニスパゲッティ、 バター、さとう、 こむぎこ、 ビスケット	やきのり、ほうれんそう、 しめじ、たまねぎ、 はくさい、ピーマン、 にんじん、バナナ、 キャベツ	538(546) 20.8(19.8) 16(17.7) 1.5(1.1)
11	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみ サンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しょくぱん、 ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
12	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグトマト煮 ポテトのチーズ焼き バナナ	かぼちゃの マフィン 牛乳	ベーコン、ぶたひきにく、 とりひきにく、ぎゅうにゅう、 たまご、チーズ	ロールパン、パンこ、 なたねあぶら、 バター、じゃがいも、 さとう、こむぎこ、 ビスケット	さやいんげん、 キャベツ、たまねぎ、 にんじん、 トマト、 トマトジュース、 バナナ、 かぼちゃ	711(700) 24.6(23.7) 28.3(28) 1.8(1.7)
13	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 三色ナムル オレンジ	あんだんご 牛乳	みそ、とうふ、 べにざけ、あずき、 ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、 こむぎこ、 バター、ごま、 でんぷん、 ビスケット	たまねぎ、 だいこん、こまつな、 にんじん、 もやし、 パインアップルかん、 みかんかん、 オレンジ	682(547) 20(19.2) 11.2(13.7) 1.6(1.1)
14	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん キャベツハンバーグ ヨーグルト	カステラ 牛乳	たまご、ぶたひきにく、 とりひきにく、 ぎゅうにゅう、 ヨーグルト	うどん、 パンこ、 さらだあぶら、 バター、 かすてら、 ビスケット	しいたけ、 にんじん、 はくさい、 たまねぎ、 キャベツ	543(520) 24.1(22.3) 20.3(21.1) 2.7(2.2)
16	月		《敬老の日》					0(0)
17	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	じゃがいももち 牛乳	ぶたひきにく、 とうふ、 ロースハム、 ぎゅうにゅう	マカロニスパゲッティ、 マヨネーズ、 さとう、 ごま、 かたくりこ、 バター、 じゃがいも、 ビスケット	トマト缶、 にんにく、 ピーマン、 たまねぎ、 にんじん、 しいたけ、 だいこん、 トウモロコシ、 きゅうり、 きりぼしだいこん、 バナナ	540(542) 15.9(15.9) 15.4(17.1) 2(1.6)
18	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	にんじんの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにゅう、 ロースハム、 たまご、 鉄分入り ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	じゃがいも、 ごはん、 ドレッシング、 はるさめ、 さらだあぶら、 さとう、 ホットケーキミックス、 ビスケット	たまねぎ、 にんじん、 きゅうり、 ミニトマト	667(631) 17(16.7) 21.4(22) 2.2(1.8)

19	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	おからの ソフトクッキー 牛乳	ベーコン、とりもも、おから、たまご、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、オリーブゆ、こむぎこ、さとう、ビスケット	ほうれんそう、たまねぎ、マッシュルーム、トマト缶、ピーマン、にんじん、バナナ	690(680) 26.3(24.8) 24.6(24.9) 2.5(2.2)
20	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー さいとものごま煮 オレンジ	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、いんげんまめ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こむぎこ、さいとも、ごま、ビスケット	たまねぎ、こまつな、にんじん、オレンジ	594(565) 24.5(22.6) 14.7(16.3)
21	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ 鶏つくねバーグ プリン	菓子パン 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、みそ、とりひきにく、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらたき、かたくりこ、マヨネーズ、プリン、ジャムパン、ビスケット	こねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、さやえんどう、長ねぎ	638(591) 29.4(26.4) 22.7(23) 2.2(1.7)
23	月		《休園日》					0(0)
24	火	ビスケット 牛乳	焼きそば 大根とベーコンのスープ 鶏肉のさっぱり煮 バナナ	ホットケーキ 牛乳	ぶたひきにく、ベーコン、とりもも、ぎゅうにゅう、たまご	ちゅうかめん、さとう、いちごジャム、ホットケーキミックス、ビスケット	にんじん、キャベツ、ピーマン、だいこん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、レモン、バナナ	728(691) 30.5(27.7) 16.8(18.1) 3.2(2.6)
25	水	ビスケット 牛乳	しめじごはん 大根汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	フルーツ 寒天ゼリー 牛乳	あぶらあげ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、さとう、ビスケット	しめじ、にんじん、だいこん、こまつな、長ねぎ、ブロッコリー、コーン、オレンジ、パインアップルかん、みかんかん、かんでん	456(450) 13.6(13.7) 10.1(12.9) 1.6(1.4)
26	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 油揚げの五目煮 ミニゼリー	フルーツヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、あぶらあげ、いんげんまめ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、じゃがいも、さとう、ゼリー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマト、パセリ(葉)、にんじん、干しいたけ、パインアップルかん、みかんかん	580(548) 26.5(24.1) 16.7(18) 1.5(1.3)
27	金	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	ミルクもち 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ロースハム、きなこ	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、マカロニスパゲッティ、マヨネーズ、さとう、かたくりこ、ビスケット	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、バナナ	644(645) 18.4(18.6) 20.6(21.8) 1.4(1.2)
28	土	ビスケット 牛乳	二色そばろ井 味噌汁 フレンチサラダ オレンジ	バームクーヘン 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、さらだあぶら、バター、こむぎこ、こーんすたーち、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、オレンジ	661(617) 21.9(20.5) 22.7(22.9) 1.3(1)
30	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 高野豆腐入りチキンナゲット もやしのサラダ ミニゼリー	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、チーズ、とりひきにく、こうやとうふ、あぶらあげ、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、かたくりこ、オリーブゆ、さとう、ごまあぶら、ゼリー、マカロニスパゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん	594(557) 25.5(23.3) 20.7(21.4) 1.5(1.3)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※また、午前中のおやつビスケットには卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。



★新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



日中はまだ厳しい残暑も続きますが、朝夕は暑さも和らぎ、過ごしやすい季節となりました。夏に少し下降気味だった食欲を取り戻し、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさともなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりやに邪気を払う力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。



保育園では十五夜お月見会を9月13日金曜日に行います。わかば組以上のお友だちは、白玉粉をころころと丸めてお月見団子作りを行います。作ったお団子はフルーツポンチにしてお給食のデザートに食べる予定です。お月見会の午後のおやつはあんだんごです。

