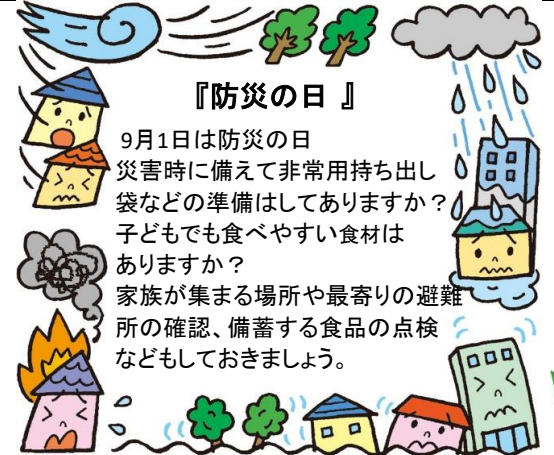


にち曜日	乳児組 午前おやつ 主食	献立名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価幼児(乳児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行 事 および 連絡事項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1	牛乳 かし	チキンかつ トマト	とりにく とうふ	あぶら	きゅうり だいこん コーンかん トマト	♪ポップコーンバナナ	398(531) 21.4(22.7)	1日 3~5才
木	麦ごはん	しらすサラダ みそしる☆	しらす たまご	ごまあぶら	わかめ えのきだけ	ぎゅうにゅう	20.4(19.6) 2.4(2.1)	身体測定
2	牛乳 かし	ハワイアンポークチャップ	ぶたにく たまご	あぶら	パインかん にんにく きゃべつ もやし	♪とりごぼうおにぎり	446(557) 23.6(26.3)	2日 2才
金	食パン	ブロッコリーのサラダ かきたまじる	ツナかん とうふ	はちみつ	ブロッコリー にんじん とうがん	ぎゅうにゅう	21.0(21.8) 2.7(1.2)	身体測定
3	牛乳 かし	ピーフンいため	ぶたにく	あぶら ピーフン	にんじん きゃべつ もやし きくらげ	♪うすかわミニパンク クリーム せんべい	407(485) 16.1(17.4)	
土	めん	とうふとわかめのみそしる	とうふ	さつまいも	あおのり わかめ	ぎゅうにゅう	12.3(14.5) 2.0(1.9)	
5	豆乳 かし	ぶりのにつけ	ぶり	さといも	しょうが ひじき きゅうり コーンかん	せんべい クッキー	410(549) 19.1(20.8)	5日 1才
月	ごはん	ひじきとチーズサラダ のっぺいじる☆	チーズ		だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	ぎゅうにゅう	18.2(17.7) 1.9(1.7)	
6	牛乳 かし	レバーのかりんあげ	ぶたレバー	あぶら	きりぼしだいこん にんじん いんげん	♪オレンジゼリー せんべい	351(501) 16.1(18.5)	7日 0才身体測定 リトミック3才児
火	ごはん	きりぼしだいこんのいりに なし	あぶらあげ		つきこんにやく ほししいたけ	ぎゅうにゅう	11.2(12.8) 1.4(1.3)	
7	牛乳 かし	つくねだんご	とりひきにく	ごまあぶら	ながねぎ れんこん ほう ほうれんそう	♪フライドポテト	391(532) 16.7(19.0)	8日
水	ごはん	ほうれんそうのソティ オレンジ	とうふ ハム	バター	コーンかん オレンジ	ぎゅうにゅう	21.2(20.3) 1.4(1.3)	
8	牛乳 かし	あつあげのにくまきに	ぶたにく チーズ		にんじん きゃべつ きゅうり	♪あおなとさけのおにぎり	452(579) 24.1(24.9)	9日 あか組 保育参加・懇談会
木	麦ごはん	チーズいりサラダ みそしる☆	あつあげ		だいこん わかめ	ぎゅうにゅう	22.4(22.1) 2.0(1.8)	
9	牛乳 かし	とりにくのリンゴソースかけ	とりにく こなチーズ	あぶら	りんご たまねぎ ブロッコリー	♪あまからだんご	426(560) 18.7(20.6)	10日 さくら組 発表会・懇談会
金	ごはん	ブロッコリーのおかかあえ パナナ	カニかまぼこ	ごまあぶら	コーンかん パナナ	ぎゅうにゅう	16.4(16.4) 1.4(1.3)	
10	牛乳 かし	こぎつねうどん	とりひきにく	うどん	ほししいたけ ほうれんそう	あましょくパン せんべい	372(511) 12.6(16.6)	
土	めん	かぼちゃのあまに	あぶらあげ		かぼちゃ	ぎゅうにゅう	8.7(10.3) 2.4(3.9)	
12	牛乳 かし	さけのきのこあんかけ	さけ	あぶら マカロニ	しめじ えのきだけ たまねぎ わかめ にんじん	ブルーベリークレープ	382(530) 20.1(21.8)	13日 さくら組 おやつクッキング
月	ごはん	マカロニサラダ みそしる☆	ハム	ハーフマヨネーズ	きゃべつ きゅうり かぼちゃ ほうれんそう	ぎゅうにゅう	18.4(18.9) 2.2(1.9)	
13	牛乳 かし	マーボーなすとうふ	ぶたひきにく	あぶら	しょうが にんにく なす にんじん たまねぎ	♪ウイナーパン	446(576) 21.0(22.5)	14日 4~5才児 リトミック
火	ごはん	ちくわのカレーふうみあげ なし	とうふ ちくわ	ごまあぶら	こまつな たけのこのみずかんにほししいたけ	ぎゅうにゅう	21.4(20.5) 2.0(1.8)	
14	豆乳 果物	だいずとあげじゃがいものにももの	だいずみずくにとうふ	あぶら ごま	ピーマン パプリカ きりぼしだいこん	♪ちらしおにぎり	435(521) 19.3(21.2)	15日 たんぽぽ組 発表会・懇談会
水	ホットパン	きりぼしだいこんのサラダ すましじる☆	とりにく ツナかん	じゃがいも ぶ	きゅうり こまつな	ぎゅうにゅう	18.6(19.3) 2.0(2.3)	
15	牛乳 かし	わふうミートローフ	ぶたひきにく たまご	はるさめ	にんじん たまねぎ コーンかん ひじき	♪あげばん	411(547) 18.8(20.6)	
木	麦ごはん	ちゅうかふうすのもの オレンジ	とうふ スキムミルク	ごまあぶら	グリーンピース きゅうり もやし オレンジ	ぎゅうにゅう	17.4(18.1) 0.9(0.9)	
16	牛乳 かし	あじのマリネ	あじ	あぶら ごま	にんじん たまねぎ ひじき	♪アンピバホットケーキ	408(539) 20.4(21.8)	21日 たんぽぽ組 発表会・懇談会
金	ごはん	マカロニケチャップ パナナ	ぶたひきにく	マカロニ	しめじ パセリ パナナ	ぎゅうにゅう	16.0(16.1) 0.9(0.9)	
17	牛乳 かし	やきうどん	ぶたにく	あぶら うどん	きゃべつ にんじん もやし あおのり	マドレーヌ せんべい	405(549) 14.8(18.4)	22日 社会見学 さくら組 お弁当の日 もも・うめ組
土	めん	さつまいものみそしる		さつまいも	たまねぎ こまつな	ぎゅうにゅう	11.7(14.2) 2.0(2.3)	
20	牛乳 かし	おこのみやきふうたまごやき	たまご	あぶら	きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン	♪きなこおはぎ	364(471) 16.6(19.5)	26日 さくら組 発表会・懇談会
火	ごはん	ほうれんそうとしめじのごまあえ オレンジ	ぶたひきにく		ほうれんそう しめじ もやし オレンジ	ぎゅうにゅう	14.7(16.9) 0.6(1.1)	
21	牛乳 かし	あきやさいのミルクカレー	ぶたにく ヨーグルト	あぶら	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす	♪ジャム&マーガリンサンドイッチ	437(584) 19.4(21.7)	27日 社会見学 さくら組 お弁当の日 もも・うめ組
水	ごはん	トマトときゅうりのサラダ ヨーグルト	スキムミルク	じゃがいも	ズッキーニ トマト きゅうり	ぎゅうにゅう	14.0(15.4) 1.6(1.4)	
22	豆乳 かし	とりのからあげ	とりにく	あぶら ハーフマヨネーズ	にんじん きゅうり コーンかん なし	せんべい クッキー	328(482) 11.4(14.8)	28日 社会見学 さくら組 お弁当の日 もも・うめ組
木	麦ごはん	ポテトサラダ なし	ウイナー	じゃがいも		ジュース	15.8(16.0) 0.8(0.9)	
24	牛乳 かし	やきそば	ぶたにく	あぶら	にんじん きゃべつ もやし きくらげ	♪シュガーロール せんべい	406(483) 16.1(18.1)	
土	めん	なすのみそしる	あぶらあげ	やきそば	あおのり なす たまねぎ わかめ	ぎゅうにゅう	12.9(15.3) 1.5(1.4)	
26	牛乳 かし	かじきのかくに	かじき たまご	あぶら	ほそきりこんぶ きゅうり チンゲンサイ	♪いもけんぴ	370(521) 17.9(20.0)	29日 社会見学 さくら組 お弁当の日 もも・うめ組
月	ごはん	ほそきりこんぶのサラダ とうにゅうじる☆	かにかまぼこ とうにゅう	ハーフマヨネーズ	だいこん ながねぎ えのきだけ コーンかん	ぎゅうにゅう	14.6(15.9) 2.2(1.9)	
27	牛乳 かし	すきやきふうに	ぶたにく	あぶら	しらたき にんじん ほくさい ながねぎ しゆんぎく	♪ミルグクリームサンドイッチ	451(585) 20.8(22.3)	30日 社会見学 さくら組 お弁当の日 もも・うめ組
火	ごはん	わかめときゅうりのすのもの パナナ	やきどうふ		えのきだけ ほししいたけ わかめ きゅうり	ぎゅうにゅう	17.3(18.0) 2.0(1.8)	
28	牛乳 かし	さばのトマトソースに	さば とりにく	あぶら	しょうが トマトかん レモン こんにやく	♪とうにゅうわらびも	392(535) 22.4(23.7)	
水	ごはん	ごもくにまめ オレンジ	だいずみずくに		にんじん ごぼう きざみこんぶ ほししいたけ	ぎゅうにゅう	18.8(18.4) 1.7(1.6)	
29	牛乳 果物	ブルゴイいため	ぶたにく あぶらあげ	あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし チンゲンサイ	♪やさしいチップス チーズ	320(476) 19.8(20.9)	30日 社会見学 さくら組 お弁当の日 もも・うめ組
木	ごはん	かぼちゃのすあげ みそしる☆	こうやどうふ	ごま ごまあぶら	にんにく しょうが かぼちゃ きりぼしだいこん わかめ	ぎゅうにゅう	16.7(17.2) 2.2(1.9)	
30	牛乳 かし	チキンライス ブロッコリー	とりにく たまご	こめ あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース	ケーキ	540(529) 22.2(21.0)	30日 社会見学 さくら組 お弁当の日 もも・うめ組
金	幼児組もご飯付きます	コロコロメンチ なし	ぶたひきにく		きゃべつ ひじき	ジョアマスカット	20.3(20.8) 1.1(1.1)	

『防災の日』

9月1日は防災の日
災害時に備えて非常用持ち出し袋などの準備はしてありますか？
子どもでも食べやすい食材はありますか？
家族が集まる場所や最寄りの避難所の確認、備蓄する食品の点検などしておきましょう。



【十五夜】

一年で最も月が美しく見える
中秋の名月
今年は9月10日です。




《おはぎ》 ※作ってみませんか

もち米	220g
精白米	180g
小豆	80g
砂糖	60g
塩	少々
きな粉	15g
砂糖	15g
塩	少々
ごま	15g
砂糖	15g
塩	少々

＜作り方＞
① もち米、精白米はといで一緒に炊き、すりこぎなどの棒で半分くらいつぶし、12等分する。
② 小豆は一度ゆでこぼし、やわらかくなるまでゆで、砂糖と塩を加えて、弱火で煮詰める。
③ きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
④ ごまをすり鉢とすりこぎを使ってすり、砂糖と塩を混ぜ合わせる。(すりごまでもOK)
⑤ ①を1つずつ形づくり、②~④をまわりにつける。

※20日のおやつに出ます。お楽しみに！



◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにほしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日はてづくりおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。