

日	曜日	朝のおやつ	献立名 (主食・副菜・汁物)	おやつ	材料および体内での働き			エネルギー kcal たんぱく質 g ( )は未満児
					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	
1	土	牛乳	親子丼 きゃべつの昆布和え 油揚げのみそ汁	レーズンスティックパン 牛乳	米、Oぶどうパン、焼☆ (車☆)	○牛乳、卵、鶏もも肉、米 みそ(淡色辛みそ)、油揚 げ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にん じん、ねぎ、塩こむぎ、焼 きのり	518.9(456.1) 23.1(20.6)
3	月	牛乳	バターロール 畑のハンバーグ 和風サラダ ポパイスープ	チキンライス(非常食) 麦茶	○米、ロールパン、パン 粉・半生、油、O油、砂糖	豚ひき肉、○鶏もも肉、 卵、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅ うり、ほうれんそう、Oた まねぎ、にんじん	554.2(482.7) 22.8(20.4)
4	火	牛乳	ドライカレー もやしサラダ きゃべつのみそ汁 梨	さっぱりそうめん 麦茶	胚芽米、干しそうめん、 油、マヨネーズ、小麦粉、 ごま(乾)、ごま、砂糖	豚ひき肉、油揚げ、米み そ、かまぼこ、ハム、かつ お節、粉チーズ、◎牛乳	もやし、なし、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、キャ ベツ、ピーマン、ねぎ、干 しぶどう	588.4(508.3) 20.1(18.4)
5	水	カルピス	白飯 まぐろカツ ネパネパ和え わかめのみそ汁 オレンジ	セサミトースト 牛乳	米、O食パン、パン粉、 油、小麦粉、Oマーガリ ン、Oグラニュー糖、Oこ ま、ごま	○牛乳、まぐろ、納豆、油 揚げ、米みそ(淡色辛み そ)、◎カカオ	オレンジ、もやし、ごまつ な、たまねぎ、にんじん、 カットわかめ	602.3(661.1) 26.7(20.9)
6	木	牛乳	きのこベーコンのクリームスパゲッティ ひじきのフレンチサラダ 白菜のスープ	サンドクッキー(ツナ・ジャム) 牛乳	マカロニ・スパゲッティ、 Oマーガリン、小麦粉、 マーガリン、三温糖、大豆 油	○牛乳、牛乳、ベーコン、 Oツナ水煮缶、Oクリーム チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、はく さい、にんじん、しめじ、 きゅうり、まいたけ、エリ ンギ	530.0(464.1) 18.5(17.1)
7	金	牛乳	麦ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 切り干し大根の旨煮 じゃが芋のみそ汁 ミニゼリー	アップルマフィン 牛乳	○ホットケーキ粉、 じゃがいも、Oマーガリ ン、砂糖、油、ごま	○牛乳、鶏もも肉、O卵、 さつま揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	○りんご濃縮果汁、たまね ぎ、切り干しだいこん、に んじん、Oりんごジャム	628.0(535.8) 25.2(22.1)
8	土	牛乳	肉豆腐丼 さつま芋とりんごの甘煮 お麩のみそ汁	スティックパン 牛乳	米、さつま芋、砂糖、片 栗粉(車☆)、ス ティックパン	○牛乳、木綿豆腐、豚肉 (肩ロース)、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、はくさい、りん ご、ねぎ、えのきたけ、に んじん、干しぶどう	609.9(524.5) 19.2(17.7)
10	月	牛乳	白飯 白身魚のカレーフリッター ほうれん草の磯辺和え かぶのみそ汁 巨峰	卵ロールサンド アップルジュース	米、Oロールパン、小麦 粉、コーングリッツ、油、 Oマヨネーズ	メルーサー、O卵、牛乳、 米みそ(淡色辛みそ)、油 揚げ、◎牛乳	○りんご天然果汁、ぶど う、アルファルファもや し、ほうれんそう、かぶ、 にんじん	571.0(490.5) 19.7(17.7)
11	火	牛乳	麻婆なす丼 パンサンスー 中華スープ	キャラメルプリン・リッツ 牛乳	米、はるさめ、砂糖、片栗 粉、ごま油、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、卵、ハム、淡色みそ、 ◎牛乳	なす、きゅうり、ねぎ、に んじん、だいこん、いんげ ん、カットわかめ	639.7(546.8) 23.6(21.0)
12	水	ジュース	ぶどう食パン 鶏肉と野菜のトマト煮 フレンチサラダ オニオンスープ	大学芋 牛乳	○さつま芋、ぶどうパ ン、O砂糖、油、O油、三 温糖、Oこま	○牛乳、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、ホ ールトマト缶詰、にんじん、 はくさい、きゅうり、コー ン缶	598.9(490.2) 20.5(15.5)
13	木	牛乳	カレーうどん おからサラダ パナナ	こぎつねごはん 麦茶	ゆでうどん、○米、マヨ ネーズ、油、O三温糖、カ レールー	豚肉(肩ロース)、おから、 ○鶏ひき肉、O油揚げ、◎ 牛乳	バナナ、プロッコリー、た まねぎ、にんじん、ねぎ、 Oコーン缶、Oにんじん	553.3(482.0) 16.2(15.4)
14	金	牛乳	五穀米入りごはん チーズ入りミートローフ 花野菜のサラダ きのことのみそ汁 梨	ココアヨーグルトケーキ 牛乳	米、Oホットケーキ粉、O マーガリン・ソフトタイ プ、五穀、パン粉・半生、 O三温糖、フレンチドレ ッシング	○牛乳、豚ひき肉、Oヨー グルト(無糖)、牛乳、チー ズ、卵、米みそ(淡色辛み そ)、O卵、油揚げ、◎牛 乳	なし、たまねぎ、プロッコ リー、ミニトマト、カリフ ラワー、にんじん、しめじ	693.0(586.8) 26.8(23.4)
15	土	牛乳	ケチャップチキンライス きゃべつツナマヨネーズ和え コンソメスープ	バタースティックパン 牛乳	米、マヨネーズ、油、ス ティックパン	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油 漬缶、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、グリーン ピース(冷凍)	496.7(439.6) 15.2(14.7)
17	月	敬老の日 (休園)						
18	火	牛乳	ソース焼きそば かぼちゃサラダ コンスープ	わかめごはん 麦茶	焼きそばめん、○米、油、 マヨネーズ、Oこま	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハ ター、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、ク リームコーン缶、キャベ ツ、もやし、きゅうり、に んじん	640.2(547.2) 16.5(15.7)
19	水	牛乳	胚芽米ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ひじきの五目煮 油揚げのみそ汁 りんご	おからドーナツ 牛乳	胚芽米、O小麦粉、O砂 糖、O油、Oグラニュー 糖、油、砂糖	○牛乳、鶏肉(もも皮な し)、Oおから、油揚げ、 O卵、米みそ(淡色辛み そ)、凍り豆腐、ちくわ	りんご、ほうれんそう、た まねぎ、にんじん、ごぼ う、マーメレード、ひじ き	646.6(552.0) 29.6(25.5)
20	木	牛乳	白飯 鮭の香りみそ焼き 三色野菜のごま和え 青菜のみそ汁 柿	ピザパン 牛乳	米、O食パン、ごま、砂 糖、焼☆(車☆)、ごま油	○牛乳、さけ、米みそ(淡 色辛みそ)、Oとろける チーズ、Oベーコン、油揚 げ、◎牛乳	かき、アルファルファも やし、ごまつな、たまねぎ、 Oたまねぎ、Oピーマン	577.0(499.8) 26.8(23.4)
21	金	牛乳	☆☆誕生会メニュー☆☆ 黒糖パン・メンチカツ・コブサラダ・ジュリアンスープ	白玉入りフルーツポンチ 牛乳	ロールパン、O白玉粉、ハ ン粉、O砂糖、小麦粉、マ ヨネーズ、油、マーガリン	○牛乳、豚ひき肉、O絹こ し豆腐、牛乳、卵、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、Oも も缶、Oみかん缶、Oパナ ナ、Oパイナップル、きゅ うり	609.7(524.3) 21.2(19.2)
22	土	牛乳	ハヤシライス 粉☆いきいも 野菜スープ	レーズンスティックパン 牛乳	じゃがいも、米、Oぶどう パン、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、グリーンピース(冷 凍)、パセリ	551.5(480.6) 16.4(15.6)
24	月	秋分の日 (休園)						
25	火	牛乳	きのこうどん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 りんご	秋鮭の炊き込みごはん 麦茶	○米、干しうどん、じゃが いも、砂糖、片栗粉、O 油、油、O砂糖	生揚げ、Oさけ、豚肉(も も)、豚ひき肉、油揚げ、 ◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、なめこ、しめじ、えの きたけ、ねぎ、しいたけ	652.6(556.5) 25.9(22.7)
26	水	ジュース	白飯 レバーのかりん揚げ 小松菜のおかか和え お麩のみそ汁	缶deポローニャパン(非常食) 牛乳	米、Oさつま芋、片栗 粉、油、O砂糖、ごま、焼 ☆(車☆)、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、O卵 (黄)、油揚げ、Oバター、 かつお節	◎野菜ジュース、キャベ ツ、りんご、ごまつな、た まねぎ、にんじん、しょう が	603.0(452.3) 24.1(18.1)
27	木	牛乳	ピビンパ丼 根菜サラダ 大根のみそ汁	コーンフレーク・バナナ 牛乳	米、Oコーンフレーク、は るさめ、マヨネーズ、ご ま、すりごま、砂糖、ごま 油	○牛乳、豚ひき肉、卵、油 揚げ、米みそ(淡色辛み そ)、ハム、◎牛乳	もやし、だいこん、キャベ ツ、ほうれんそう、きゅ うり、にんじん、わかめ	599.5(516.7) 22.2(20.0)
28	金	牛乳	フランスパン(乳児はバターロール) マカロニ海老グラタン きゃべつサラダ ポパイスープ ミニゼリー	チヂミ 麦茶	フランスパン、O小麦粉、 マカロニ、小麦粉、Oマヨ ネーズ、油、Oごま油、砂 糖	牛乳、えび(むき身)、O 卵、O豚肉(ばら)、ピザ用 チーズ、バター、O干しえ び、Oかつお節、◎牛乳	たまねぎ、Oキャベツ、 きゅうり、ほうれんそう、 にんじん、Oにら、しめじ	455.1(408.4) 16.9(15.9)
29	土	牛乳	五目中華あんかけ丼 きゅうりともしのナムル わかめとコーンのスープ	スティックパン 牛乳	米、ごま、ごま油、ス ティックパン	○牛乳、豚肉(もも)、◎牛 乳	もやし、はくさい、たまね ぎ、きゅうり、コーン缶、 生わかめ、にんじん、ねぎ	495.8(438.9) 18.4(17.1)

※都合により変更する場合があります。

～非常食の準備～

9月1日は防災の日です。愛児園の非常食には、水・米(アルファ米)・スープ・副菜・フルーツ缶・ビスケットなどがあります。おやつに非常食を取り入れ、定期的に食感や味などを体験しています。非常食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。

