

月		火	水	木	金	土
				1 胚芽ご飯 鶏の味噌漬焼き 五目きんぴら炒め かきたま汁 アイス 果物 豆乳	2 カレーライス トマトとわかめの酢の物 すまし汁 型抜きチーズ 果物 きなこ団子 豆乳	3 さかなそぼろご飯 キャベツと鶏肉炒め 高野豆腐の清し汁 やきいも 牛乳
5 納豆ご飯 ちむしんじ からし菜炒め シリアルクッキー バナナ 牛乳	6 胚芽ご飯 魚の有馬焼き えのきと青梗菜の清まし汁 わかめと鶏ささみの和え物 オレンジ たかはしもち 牛乳	7 胚芽ご飯 和風ハンバーグ マセドアンサラダ 豆苗の味噌汁 ビスコ 果物 牛乳	8 胚芽ご飯 魚の照焼き くーびいりちー 冬瓜とウチーの味噌汁 大学芋 牛乳	9 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト ココアケーキ 牛乳	10 きのこご飯 豆腐ちゃんぷるー とろろ昆布汁 はちや米 バナナ 牛乳	
12 親子丼 ゆし豆腐 キャベツとツナのサラダ バナナ きな粉トースト 牛乳	13 胚芽ご飯 豆腐入りナゲット 里芋のそぼろ煮 麩とわかめの味噌汁 お魚ふりかけ クッキー リンゴ	14 胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 人参しりしりー E片とマツのスー アイス リッツクラッカー 豆乳	15 胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼 胡瓜とわかめの酢の物 えのきと麩の味噌汁 スコーン 牛乳	16 お弁当会  りんごケーキ 豆乳	17 運動会 	
19 敬老の日	20 タコライス ポテトサラダ わかめスープ(E片・カ)M オレンジ えびせん むぎちゃ	21 胚芽ご飯 鯖のカレーピカタ 麩チャンプルー 南瓜の味噌汁 おさつ プルー 牛乳	22 胚芽ご飯 麻婆豆腐 トマトとわかめの酢醤油和え すまし汁 パイ 牛乳	23 秋分の日 	24 鮭じゃこご飯 きのこ豚肉炒め じゃが芋の味噌汁 アンパンマンせんべい バナナ 牛乳	
26 キッズビビンバ 大豆スープ バナナ フルーツポンチ 牛乳	27 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ひじき炒め 大根の味噌汁 アメリカドック 味付けいりこ	28 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 春雨ともずくのサラダ 豆腐とわかめの清し汁 シリアル 果物 牛乳	29 おくらかけご飯 魚の甘酢あんかけ ごま和え(小松菜) アーサ汁 もずくのひらやーちー 牛乳	30 胚芽ご飯 松風焼 キャベツサラダ 南瓜の味噌汁 お魚ふりかけ 黒糖ケーキ むぎちゃ		
		9月10日は十五夜 		9月10日は十五夜 ということで少し日にちは離れていますが、 9月2日に行事食を組み込んでいます。おやつ の団子は、 こども達が安心して食べられるように歯ごたえがあり、あまりモチモチしていない団子を提供します。十五夜の日、月がきれいに見えるか親子でみてください♪		

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	木	鶏肉 豚肉 卵 牛乳 アイス	胚芽米 もちぎび 米粒麦 本みりん 三温糖 片栗粉 ビスコ	ゴボウ こんにゃく 人参 干椎茸 みつ葉
2	金	豚肉 シラス 型抜きチーズ きな粉 豆乳	胚芽米 米粒麦 もちぎび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター 三温糖 おつゆ麩 さつま芋 グラニュー糖	人参 南瓜 玉葱 りんご Gピース トマト 乾燥わかめ ねぎ
3	土	鯖 鶏肉 凍り豆腐 普通牛乳	精白米 三温糖 油 焼き芋	人参 ゴボウ みつば 生姜 キャベツ 玉葱 ビーツ えのき ねぎ
4	日			
5	月	挽きわり納豆 豚肉 豚肉 みそ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちぎび 米粒麦 じゃがいも 料理用粉 油 シリアル(小麦)	のり佃煮 にんにく 人参 玉葱 ねぎ ほう菜 キャベツ もやし パナ
6	火	鯖 かつお節 卵黄 普通牛乳	胚芽米 もちぎび 米粒麦 本みりん 油 三温糖 さつま芋 無塩バター 生クリーム	生姜 にんにく えのき ほう菜 乾燥わかめ トマト オレンジ
7	水	鶏肉 沖縄豆腐 卵 豚肉 油揚げ みそ 普通牛乳	胚芽米 米粒麦 もちぎび 油 パン粉(乾) 本みりん じゃがいも 片栗粉 三温糖 ビスコ	玉葱 ビーツ 人参 もやし トウモロコシ しめじ ブルック
8	木	赤魚 チキアギ みそ 普通牛乳	胚芽米 米粒麦 もちぎび 本みりん 油 さつま芋 黒砂糖粉 胡麻	生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とうもろこし 冬瓜 かつお
9	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 卵 固形ヨーグルト 牛乳	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 ホットケーキミックス	昆布(乾) 玉葱 ねぎ 胡瓜 小松菜 人参 焼きのり
10	土	鶏肉 沖縄豆腐 豚肉 普通牛乳	精白米 本みりん 油 <和菓子類>おこし	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 根みつば キャベツ とろろ昆布 ねぎ パ
11	日			
12	月	鶏肉 ゆし豆腐 みそ 卵 きな粉 ビザ用チーズ 普通牛乳	精白米 オリーブ油 食パン	もずく ビーツ コーン 人参 生姜 ねぎ キャベツ 切りパ
13	火	鶏肉 鶏肉 木綿豆腐 卵 みそ お魚ふりかけ	胚芽米 もちぎび 米粒麦 片栗粉 油 里芋 本みりん 片栗粉 おつゆ麩 グラニュー糖 薄力粉 有塩バター	玉葱 にんにく 生姜 人参 干椎茸 さやいんげん 乾燥わかめ ねぎ りんご
14	水	鯖 みそ 卵 ちくわ 豆乳	胚芽米 米粒麦 もちぎび マネー 本みりん 油 アイス リッツクラッカー	人参 ビーツ 玉葱 えのき もやし
15	木	鶏肉 しらす干し 普通牛乳 クリームチーズ	胚芽米 米粒麦 もちぎび 薄力粉 グラニュー糖	レモン 胡瓜 トマト 乾燥わかめ えのき ねぎ レーズ
16	金	普通牛乳 卵	薄力粉 三温糖 油	りんご レーズ
17	土	大豆 鶏肉 豚肉 普通牛乳	精白米 じゃがいも 本みりん 三温糖 油 鉄ゼリー 紫芋チップ	
18	日			
19	月			
20	火	合挽肉 小麦粉 小麦粉 絹ごし豆腐	精白米 油 じゃがいも マネー	玉葱 キャベツ トマト 人参 胡瓜 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ
21	水	鯖 卵 麩 豚肉 みそ 普通牛乳	胚芽米 もちぎび 米粒麦 薄力粉 油 パイ	キャベツ 人参 玉葱 とうもろこし 南瓜 しめじ ねぎ ブルック
22	木	沖縄豆腐 豚肉 みそ シラス 卵 普通牛乳	胚芽米 もちぎび 米粒麦 三温糖 片栗粉 料理用粉 薄力粉 黒砂糖粉 油	長ねぎ とうもろこし 生姜 にんにく トマト 角切 人参 もやし コーン ねぎ
23	金			
24	土	鯖 小麦粉 豚肉 みそ 普通牛乳	精白米 じゃがいも Nアンパンマンのソフトせんべい	ねぎ しめじ まいたけ 人参 玉葱 コーン にんにく パ
25	日			
26	月	豚肉 鶏肉 大豆 かつお節 ビザ用チーズ 普通牛乳	精白米 油 三温糖 食パン マネー	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 小松菜 トマト さやいんげん 人参 パナ
27	火	鯖 味噌 油揚げ 大豆 味付けいりこ	胚芽米 もちぎび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 ホットケーキミックス	生姜 キャベツ 人参 しらす干し 干椎茸 とうもろこし 大根 しめじ ねぎ
28	水	鶏肉(皮無) 絹ごし豆腐 普通牛乳	胚芽米 もちぎび 米粒麦 薄力粉 油 春雨 胡麻 三温糖 シリアル(小麦)	胡瓜 もやし 人参 おきなわもずく 乾燥わかめ ねぎ ブルック
29	木	かつお ちくわ 卵 普通牛乳	胚芽米 米粒麦 もちぎび 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 炒り胡麻	角切 のり佃煮 玉葱 小松菜 人参 胡瓜 アサ(乾) ねぎ もずく とう
30	金	鶏肉 木綿豆腐 卵 みそ お魚ふりかけ 普通牛乳	胚芽米 もちぎび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 胡麻 料理用粉 黒砂糖粉 無塩バター	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 南瓜 しめじ ねぎ

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。