

給食だより



9月になってもまだまだ日中は残暑が続いています。気温の変化や、暑い中での運動会の練習で体調を崩しがちなので気を付けましょう。

秋といえば食欲の秋です！秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体をあたため、イモ類は体のエネルギー源となります。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。



お月見のおはなし



今年の9月24日は中秋の名月です。中秋の名月は、1年でもっとも月がきれいに見える日です。お月見の目的は、秋においしい野菜や果物が収穫し、たくさん食べられることを月に感謝すること、といわれています。

お供えするすすきには、稲穂に似せて無病息災の願掛けを。団子には、月の丸さに似せて収穫への感謝を込めたといわれています。

9月25日のおやつを紹介します。
まんまるお月様の形のお団子風
さつまいものおやつです！

さつまいものお月見団子

●材料(5人分)

さつまいも 小1本
バター 大2
砂糖 大2強
牛乳 大1
スキムミルク 大1
生クリーム 大1

●作り方

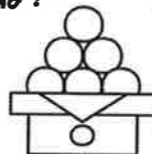
1. さつまいもは皮をむき適当な大きさに切って柔らかく茹で、つぶしておく
2. さつまいもにバターから生クリームまでを混ぜてよく練る
3. 真ん丸く成形して、オーブンで15分ほど焼いて出来上がり

1人あたり

エネルギー 145kcal

カルシウム 50.1mg

*真ん丸く丸める作業は子供が喜びそうですね！
ぜひ、ご家庭でもやってみてください！



食べてくれない！好き嫌い！ には理由がある



毎日の食事は、「食べる」「味わう」「コミュニケーションを深める(愛着形成)」などの経験を積み重ねる場ですが、それらを支える心身の状態は大人に比べまだ未熟です。つまり、「食べない」理由は単に「この味が嫌いなんだな」という理由だけでなく・・・

①味覚の発達・獲得 ②食べ物を受け止める口腔機能が大きく関係しています。

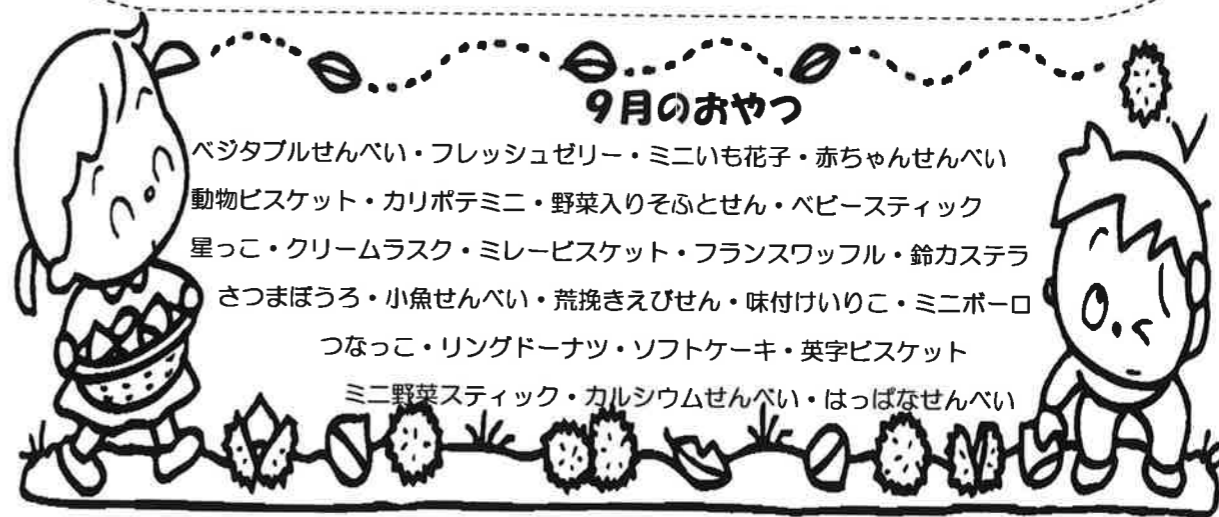
◆人は生まれつき「甘い」「高カロリー」のものが好き

人は、5つの基本の味を舌にある味蕾によって感知していて、最初から好きと感知される味もあれば遺伝的に嫌う味、また、食べる経験を重ねて覚えていく味があります。「甘味」は母乳や育児用ミルクによって親しんでいる味で、生得的に好む味です。

葉物の苦みやトマトの酸味は、苦手と感じる本能的な反応のため、苦手な子が多いです。2,3回与えたところで「食べなかった=嫌い」と判断し食卓に登場させずにいるとお稽古の経験数が積めず本格的に「食わず嫌い」になりやすいので注意が必要です。乳幼児に関しては食べ慣れていないだけということが理由のことも案外多いのです。

◆口腔機能発達による好き嫌い再来！

乳歯が全て生えそろうこの時期に新たに好き嫌いを主張することがあります。それは、咀嚼力と嚥下機能が発達することにより食べ物を口の中に溜めることができるようになります。つまり味を感じる時間が増え、嫌いなものはより嫌いな味といった味覚がはっきりしてくるのです。
☆食べムラや好き嫌いなど「今」を悩む原因は成長のステップのひとつです！！



9月のおやつ

ベジタブルせんべい・フレッシュゼリー・ミニいも花子・赤ちゃんせんべい
動物ビスケット・カリポテミニ・野菜入りそふとせん・ベビースティック
星っこ・クリームラスク・ミレービスケット・フランスワッフル・鈴カステラ
さつまぼうろ・小魚せんべい・荒挽きえびせん・味付けいりこ・ミニポーロ
つなっこ・リングドーナツ・ソフトケーキ・英字ビスケット
ミニ野菜スティック・カルシウムせんべい・はっぱなせんべい

9月の補食は
どうもろこしです！



献立表



日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
10	麻婆豆腐 ちくわのすまし汁	豆腐・豚ミンチ・みそ ちくわ	油・砂糖・片栗粉 ごま油	生姜・にんにく・にら・人参 玉葱・青葱・干し椎茸 えのき・大根・白菜・わかめ	醤油 出し昆布・削り節・醤油
(月)	わらびもち	きな粉	わらびもち粉・砂糖		塩
11	鮭のチーズ焼き	鮭・チーズ		パセリ缶	塩
25	ブロッコリー入り 野菜炒め	ベーコン	油	人参・玉葱・キャベツ ブロッコリー・コーン	醤油・塩
	オクラのみそ汁	豆腐・みそ	じゃが芋	オクラ・玉葱	出し昆布・削り節
	オレンジゼリー チーズ	キャンディーチーズ	砂糖	寒天・オレンジジュース	
(火)	25日:さつまいもの お月見団子	牛乳・スキムミルク	さつまいも・バター 砂糖		
12	牛肉の柳川煮	牛肉・卵	砂糖・油	ごぼう・玉葱・青葱・椎茸	醤油・削り節
26	長芋のすまし汁	豆腐	長芋	人参・玉葱・小松菜	出し昆布・削り節 醤油・塩
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			ブルーベリーソース
13	焼きそば	豚肉	焼きそば・油	キャベツ・玉葱・しめじ・人参 ピーマン・青のり	焼きそばソース・塩
27	にらのみそ汁	うす揚げ・豆腐・みそ		大根・チンゲン菜・にら	出し昆布・削り節
(木)	揚げパン		ロールパン・砂糖 グラニュー糖・油		
14	⑧ チキンカレー	鶏肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース	カレールウ
28	レンコンサラダ	ツナ	ごま・マヨドレ	レンコン・キャベツ・きゅうり・人参	醤油
	28日:ココア カップケーキ	卵	無塩バター・砂糖 粉糖・ミックス粉		ココア
(金)	果物			梨・ぶどう	
1	大根と里芋の そぼろ煮	豚ミンチ	里芋・片栗粉 砂糖・油	大根・人参・いんげん	みりん・醤油・削り節
15	豆腐のみそ汁	豆腐・みそ		玉葱・人参・えのき・ほうれん草	出し昆布・削り節
29	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子				

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
3	ローストチキン	鶏肉		玉葱・生姜・にんにく	醤油・みりん
	じゃが芋の煮物	厚揚げ	じゃが芋・油・砂糖	人参・グリーンピース	醤油・削り節
	わかめのみそ汁	みそ		白菜・えのき・わかめ 切干大根・小松菜	出し昆布・削り節
(月)	わらびもち	きな粉	わらびもち粉・砂糖		塩
4	鯖の煮付け	鯖	砂糖	生姜	みりん・醤油
18	甘酢和え		砂糖	キャベツ・いんげん・人参	醤油・酢
	舞茸のみそ汁	豆腐・みそ		舞茸・南瓜・玉葱・ほうれん草	出し昆布・削り節
(火)	オレンジゼリー チーズ	キャンディーチーズ	砂糖	寒天・オレンジジュース	
5	なすと豚肉の みそ炒め	豚肉・みそ	砂糖・片栗粉 ごま油	なす・人参・玉葱・ピーマン	醤油
19	かき玉汁	卵・豆腐		人参・えのき・青葱	出し昆布・削り節・醤油
	手作りふりかけ	干しエビ	ごま	青のり・ゆかり	
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			ブルーベリーソース
6	醤油ラーメン	豚肉	中華麺・ごま油	人参・青葱・もやし・わかめ	がらすープ・醤油
20	小松菜のごま和え		ごま・砂糖	小松菜・キャベツ・人参	醤油
(木)	揚げパン		ロールパン・砂糖 グラニュー糖・油		
7	⑧ ビーフシチュー	牛肉・スキムミルク 牛乳・大豆	じゃが芋・バター	人参・玉葱・マッシュルーム ブロッコリー・セロリ	ビーフシチューの素 ケチャップ
21	フルーツサラダ		マヨドレ	みかん缶・パイン缶・キャベツ・きゅうり	塩
(金)	果物			梨・ぶどう	
8	かれのいの きのこあんかけ	かれい	片栗粉	人参・椎茸・えのき・生姜・三つ葉	醤油・みりん・塩・削り節
22	チンゲン菜のみそ汁	豆腐・うす揚げ・みそ		玉葱・チンゲン菜・白菜	出し昆布・削り節
	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子				

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)カレールウ(小麦・大豆)バター(乳製品)中華麺(小麦)焼きそば(小麦・大豆)いんげん(大豆)味付けいりこ(ごま)ミックス粉(小麦)ウスターソース(大豆)キャンディーチーズ(乳製品)ツナ(まぐろ)ロールパン(小麦・大豆)乳製品ちくわ(魚肉)ベーコン(豚肉)おろけるチーズ(乳製品)スキムミルク(乳製品)きな粉(大豆)焼きそばソース(小麦・大豆・貝・エビ)ビーフシチューの素(小麦・大豆・乳製品)

≪9月平均栄養価≫ ※()は目標量 ※幼児のご飯の栄養価は除く

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	457(480)	18.0(20.0)	14.1(14.0)	185(225)	3.1(3.4)	1.7(1.8)
幼児クラス	391(400)	19.2(21.0)	16.3(17.0)	218(267)	3.6(3.8)	2.1(2.3)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

* ⑧マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。

* 25日はお月見の代わりに変更します。

* 28日はお誕生日会の為おやつにココアカップケーキをいただきます。

完了期献立表



H30年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
10	麻婆豆腐 わかめのすまし汁	豆腐・豚ミンチ・みそ	油・砂糖・片栗粉 ごま油	にら・人参 玉葱・青葱・干し椎茸 えのき・大根・白菜・わかめ	醤油 出し昆布・削り節・醤油
(月)	果物			りんご	
11 25	鮭のチーズ焼き ブロッコリー入り 野菜炒め オクラのみそ汁 オレンジゼリー チーズ	鮭・チーズ 豚肉 豆腐・みそ	油 じゃが芋	パセリ缶 人参・玉葱・キャベツ ブロッコリー・コーン オクラ・玉葱	塩 醤油・塩 出し昆布・削り節
(火)	25日:さつまいものお月見団子	キャンディーチーズ 牛乳・スキムミルク	砂糖 さつまいも・バター 砂糖	寒天・オレンジジュース	
12 26	牛肉の柳川煮 長芋のすまし汁	牛肉・卵 豆腐	砂糖・油 長芋	ごぼう・玉葱・青葱・椎茸 人参・玉葱・小松菜	醤油・削り節 出し昆布・削り節 醤油・塩
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		
13 27	焼きそば にらのみそ汁	豚肉 うす揚げ・豆腐・みそ	焼きそば・油	キャベツ・玉葱・しめじ・人参 ピーマン・青のり 大根・チンゲン菜・にら	醤油・塩 出し昆布・削り節
(木)	揚げパン		ロールパン・砂糖 グラニュー糖・油		
14 28	チキンカレー レンコンサラダ 28日:ココア カップケーキ	鶏肉 ツナ 卵	じゃがいも・油 ごま・マヨドレ 無塩バター・砂糖 粉糖・ミックス粉	玉葱・人参・グリーンピース レンコン・キャベツ・きゅうり・人参	カレーの王子様 醤油 ココア
(金)	果物			梨・ぶどう	
1 15 29	大根と里芋の そぼろ煮 豆腐のみそ汁 お菓子	豚ミンチ 豆腐・みそ	里芋・片栗粉 砂糖・油	大根・人参・いんげん 玉葱・人参・えのき・ほうれん草	みりん・醤油・削り節 出し昆布・削り節

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
3	ローストチキン じゃが芋の煮物 わかめのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	じゃが芋・油・砂糖	玉葱 人参・グリーンピース 白菜・えのき・わかめ 切干大根・小松菜	醤油・みりん 醤油・削り節 出し昆布・削り節
(月)	果物			りんご	
4 18	鯖の煮付け 甘酢和え 舞茸のみそ汁	鯖 豆腐・みそ	砂糖 砂糖	キャベツ・いんげん・人参 舞茸・南瓜・玉葱・ほうれん草	みりん・醤油 醤油・酢 出し昆布・削り節
(火)	オレンジゼリー チーズ	キャンディーチーズ	砂糖	寒天・オレンジジュース	
5 19	なすと豚肉の みそ炒め かき玉汁 手作りふりかけ	豚肉・みそ 卵・豆腐 干しエビ	砂糖・片栗粉 ごま油 ごま	なす・人参・玉葱・ピーマン 人参・えのき・青葱 青のり・ゆかり	醤油 出し昆布・削り節・醤油
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		
6 20	醤油ラーメン 小松菜のごま和え	豚肉	中華麺・ごま油 ごま・砂糖	人参・青葱・もやし・わかめ 小松菜・キャベツ・人参	出し昆布・削り節・醤油 醤油
(木)	揚げパン		ロールパン・砂糖 グラニュー糖・油		
7 21	ビーフシチュー フルーツサラダ	牛肉・スキムミルク 牛乳・大豆	じゃが芋・バター マヨドレ	人参・玉葱・マッシュルーム ブロッコリー・セロリ みかん缶・パイン缶・キャベツ・きゅうり	ハヤシの王子様 ケチャップ 塩
(金)	果物			梨・ぶどう	
8 22	かれのいの きのこあんかけ チンゲン菜のみそ汁	かれい 豆腐・うす揚げ・みそ	片栗粉	人参・椎茸・えのき・三つ葉 玉葱・チンゲン菜・白菜	醤油・みりん・塩・削り節 出し昆布・削り節
(土)	お菓子				

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)バター(乳製品)焼きそば(小麦・大豆)中華麺(小麦)いんげん(大豆)シラス粉(小麦)キャンディーチーズ(乳製品)ツナ(まぐろ)スキムミルク(乳製品)ロールパン(小麦・大豆・乳製品)きな粉(大豆)とろけるチーズ(乳製品)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。
 * 25日はお月見のおやつに変更します。
 * 28日はお誕生日会の為おやつにココアカップケーキをいただきます。

平成 30年 9月給食献立表

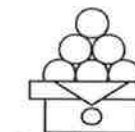
食べてはいけない食品に
×をお願いします

ゆり組 氏名 _____
アレルギー: _____

完了期

ゆり組 氏名 _____
アレルギー: _____

	調理員	栄養士	栄養士
確認印			
日付			



香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
10	麻婆豆腐 わかめのすまし汁	豆腐・豚ミンチ・みそ	油・砂糖・片栗粉 ごま油	にら・人参 玉葱・青葱・干し椎茸 えのき・大根・白菜・わかめ	醤油 出し昆布・削り節・醤油
(月)	果物			りんご	
11	鮭のチーズ焼き	鮭・チーズ		パセリ缶	塩
25	ブロッコリー入り 野菜炒め	豚肉	油	人参・玉葱・キャベツ ブロッコリー・コーン	醤油・塩
	オクラのみそ汁	豆腐・みそ	じゃが芋	オクラ・玉葱	出し昆布・削り節
	オレンジゼリー チーズ	キャンディーチーズ	砂糖	寒天・オレンジジュース	
(火)	25日:さつまいもの お月見団子	牛乳・スキムミルク	さつまいも・バター 砂糖		
12	牛肉の柳川煮	牛肉・卵	砂糖・油	ごぼう・玉葱・青葱・椎茸	醤油・削り節
26	長芋のすまし汁	豆腐	長芋	人参・玉葱・小松菜	出し昆布・削り節 醤油・塩
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		
13	焼きそば	豚肉	焼きそば・油	キャベツ・玉葱・しめじ・人参 ピーマン・青のり	醤油・塩
27	にらのみそ汁	うす揚げ・豆腐・みそ		大根・チンゲン菜・にら	出し昆布・削り節
(木)	揚げパン		ロールパン・砂糖 グラニュー糖・油		
14	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース	カレーの王子様
28	レンコンサラダ	ツナ	ごま・マヨドレ	レンコン・キャベツ・きゅうり・人参	醤油
	28日:ココア カップケーキ	卵	無塩バター・砂糖 粉糖・ミックス粉		ココア
(金)	果物			梨・ぶどう	
1	大根と里芋の そぼろ煮	豚ミンチ	里芋・片栗粉 砂糖・油	大根・人参・いんげん	みりん・醤油・削り節
15	豆腐のみそ汁	豆腐・みそ		玉葱・人参・えのき・ほうれん草	出し昆布・削り節
29	お菓子				
(土)					

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)バター(乳製品)焼きそば(小麦・大豆)中華麺(小麦)いんげん(大豆)シラス粉(小麦)キャンディーチーズ(乳製品)ツナ(まぐろ)スキムミルク(乳製品)ロールパン(小麦・大豆・乳製品)きな粉(大豆)とろけるチーズ(乳製品)

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
3	ローストチキン	鶏肉		玉葱	醤油・みりん
	じゃが芋の煮物	厚揚げ	じゃが芋・油・砂糖	人参・グリーンピース	醤油・削り節
	わかめのみそ汁	みそ		白菜・えのき・わかめ 切干大根・小松菜	出し昆布・削り節
(月)	果物			りんご	
4	鯖の煮付け	鯖	砂糖		みりん・醤油
18	甘酢和え		砂糖	キャベツ・いんげん・人参	醤油・酢
	舞茸のみそ汁	豆腐・みそ		舞茸・南瓜・玉葱・ほうれん草	出し昆布・削り節
(火)	オレンジゼリー チーズ	キャンディーチーズ	砂糖	寒天・オレンジジュース	
5	なすと豚肉の みそ炒め	豚肉・みそ	砂糖・片栗粉 ごま油	なす・人参・玉葱・ピーマン	醤油
19	かき玉汁	卵・豆腐		人参・えのき・青葱	出し昆布・削り節・醤油
	手作りふりかけ	干しエビ	ごま	青のり・ゆかり	
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		
6	醤油ラーメン	豚肉	中華麺・ごま油	人参・青葱・もやし・わかめ	出し昆布・削り節・醤油
20	小松菜のごま和え		ごま・砂糖	小松菜・キャベツ・人参	醤油
(木)	揚げパン		ロールパン・砂糖 グラニュー糖・油		
7	ビーフシチュー	牛肉・スキムミルク 牛乳・大豆	じゃが芋・バター	人参・玉葱・マッシュルーム ブロッコリー・セロリ	ハヤシの王子様 ケチャップ
21	フルーツサラダ		マヨドレ	みかん缶・パイン缶・キャベツ・きゅうり	塩
(金)	果物			梨・ぶどう	
8	かれないの きのこあんかけ	かれない	片栗粉	人参・椎茸・えのき・三つ葉	醤油・みりん・塩・削り節
22	チンゲン菜のみそ汁	豆腐・うす揚げ・みそ		玉葱・チンゲン菜・白菜	出し昆布・削り節
(土)	お菓子				

* 材料の都合により献立を変更することがあります。
* 25日はお月見のおやつに変更します。
* 28日はお誕生日会の為おやつにココアカップケーキをいただきます。



初期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 30年 9月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
10 (月)	おかゆ 豆腐のペースト 野菜スープ	米 豆腐 白菜(ペースト)	だし昆布 "	3 (月)	おかゆ じゃが芋のペースト 野菜スープ	米 じゃが芋 小松菜(ペースト)	だし昆布 "
11 25 (火)	おかゆ じゃがいものペースト 野菜スープ	米 じゃが芋 ブロッコリー(ペースト)	だし昆布 "	4 18 (火)	おかゆ 南瓜のペースト 野菜スープ	米 南瓜 ほうれん草(ペースト)	だし昆布 "
12 26 (水)	おかゆ さつま芋のペースト 野菜スープ	米 さつま芋 小松菜(ペースト)	だし昆布 "	5 19 (水)	おかゆ 豆腐のペースト 野菜スープ	米 豆腐 人参(ペースト)	だし昆布 "
13 27 (木)	おかゆ 南瓜のペースト 野菜スープ	米 南瓜 玉葱(ペースト)	だし昆布 "	6 20 (木)	おかゆ さつま芋のペースト 野菜スープ	米 さつま芋 キャベツ(ペースト)	だし昆布 "
14 28 (金)	おかゆ じゃがいものペースト 野菜スープ	米 じゃが芋 キャベツ(ペースト)	だし昆布 "	7 21 (金)	おかゆ じゃが芋のペースト 野菜スープ	米 じゃが芋 ブロッコリー(ペースト)	だし昆布 "
1 15 29(土)	おかゆ 豆腐のペースト 野菜スープ	米 豆腐 大根(ペースト)	だし昆布 "	8 22 (土)	おかゆ 南瓜のペースト 野菜スープ	米 南瓜 チンゲン菜(ペースト)	だし昆布 "



中期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 30年 9月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
10	豆腐の含め煮 野菜の旨煮 野菜スープ	豆腐 大根・人参 白菜・玉葱	だし昆布・削り節 " "	3	ささみの含め煮 野菜の旨煮 野菜スープ	ささみ じゃが芋・人参 小松菜・白菜	だし昆布・削り節 " "
(月)	りんごすりすり	りんご		(月)	りんごすりすり	りんご	
11	鮭の旨煮	鮭	だし昆布・削り節	4	鯛の旨煮	鯛	だし昆布・削り節
25	野菜のとり煮 野菜スープ	じゃが芋・ブロッコリー キャベツ・人参	" "	18	野菜のとり煮 野菜スープ	南瓜・キャベツ ほうれん草・玉葱	" "
(火)	ふかし芋	さつま芋		(火)	ふかし芋	さつま芋	
12	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節	5	豆腐の含め煮	豆腐	だし昆布・削り節
26	野菜の旨煮 野菜スープ	さつま芋・人参 小松菜・玉葱	" "	19	野菜の旨煮 野菜スープ	なす・玉葱 人参・南瓜	" "
(水)	りんごすりすり	りんご		(水)	りんごすりすり	りんご	
13	ささみのとり煮	ささみ	だし昆布・削り節	6	麩のとり煮	麩	だし昆布・削り節
27	野菜の含め煮 野菜スープ	南瓜・キャベツ 大根・チンゲン菜	" "	20	野菜の旨煮 野菜スープ	さつま芋・人参 小松菜・キャベツ	" "
(木)	ふかし芋	さつま芋		(木)	ふかし芋	さつま芋	
14	鯛の含め煮	鯛	だし昆布・削り節	7	ささみの含め煮	ささみ	だし昆布・削り節
28	野菜のとり煮 野菜スープ	じゃが芋・玉葱 キャベツ・人参	" "	21	野菜のとり煮 野菜スープ	じゃが芋・キャベツ ブロッコリー・玉葱	" "
(金)	果物	梨・ぶどう ※28日はりんご		(金)	果物	梨・ぶどう	
1	豆腐の旨煮	豆腐	だし昆布・削り節	8	かれの旨煮	かれい	だし昆布・削り節
15	野菜の含め煮	大根・里芋	"	22	野菜の含め煮	南瓜・白菜	"
29	野菜スープ	ほうれん草・玉葱	"		野菜スープ	チンゲン菜・人参	"
(土)	ふかし芋	さつま芋		(土)	ふかし芋	さつま芋	



後期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 30年 9月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
10	豚ミンチと豆腐の煮物 わかめのすまし汁	豆腐・豚ミンチ・人参・玉葱・青葱 大根・白菜・わかめ	油・みそ・砂糖 片栗粉・醤油 だし汁・醤油	3	ローストチキン じゃが芋の煮物 わかめのみそ汁	鶏肉・玉葱 じゃが芋・人参・グリーンピース 白菜・わかめ・小松菜	砂糖・醤油 油・砂糖・醤油・だし汁 だし汁・みそ
(月)	果物	りんご		(月)	果物	りんご	
11	鮭のチーズ焼き	鮭・とろけるチーズ	塩	4	鯛の煮付け	鯛	砂糖・醤油・だし汁
25	ブロッコリー入り野菜炒め オクラのみそ汁 オレンジゼリー	豚肉・人参・玉葱・キャベツ・ブロッコリー・コーン 豆腐・じゃがいも・オクラ・玉葱 オレンジジュース・寒天	油・醤油・塩 だし汁・みそ 砂糖	18	キャベツの和え物 南瓜のみそ汁	キャベツ・いんげん・人参 豆腐・南瓜・玉葱・ほうれん草	砂糖・醤油 だし汁・みそ
(火)	25日:さつまいもの お月見団子	牛乳・スキムミルク・さつまい芋	バター・砂糖	(火)	オレンジゼリー	オレンジジュース・寒天	砂糖
12	牛肉の卵とじ	牛肉・卵・玉葱・青葱	砂糖・油・だし汁	5	なすと豚肉のみそ炒め	豚肉・なす・人参・玉葱・ピーマン	砂糖・油・みそ 醤油・片栗粉
26	長芋のすまし汁	豆腐・長芋・人参・玉葱・小松菜	だし汁・醤油・塩	19	かき玉汁 手作りふりかけ	卵・豆腐・人参・青葱 青のり・すりごま	だし汁・醤油・塩 塩
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり		(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり	
13	焼きそば	豚肉・焼きそば・キャベツ・玉葱 人参・ピーマン・青のり	油・醤油・塩	6	醤油ラーメン	豚肉・中華麺・人参・青葱・もやし・わかめ	だし汁・醤油・塩
27	大根のみそ汁	豆腐・大根・チンゲン菜	だし汁・みそ	20	小松菜のごま和え	小松菜・キャベツ・人参・すりごま	砂糖・醤油
(木)	ロールパン	ロールパン		(木)	ロールパン	ロールパン	
14	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・グリーンピース	油・砂糖・醤油・だし汁	7	牛肉と野菜のケチャップ煮	牛肉・大豆・じゃが芋・人参 玉葱・ブロッコリー	スキムミルク・ケチャップ 牛乳・バター・塩
28	ツナのとえ物 28日:ココアカップケーキ	ツナ・すりごま・キャベツ・きゅうり・人参 卵・ミックス粉	塩・醤油 砂糖・粉糖・ココア 無塩バター	21	フルーツサラダ	みかん缶・キャベツ・きゅうり	塩
(金)	果物	梨・ぶどう		(金)	果物	梨・ぶどう	
1	大根と里芋のそぼろ煮	豚ミンチ・里芋・大根・人参・いんげん	油・砂糖・醤油 片栗粉・だし汁	8	かれいの和風あんかけ	かれい・人参	だし汁・片栗粉・醤油・塩
15	豆腐のみそ汁	豆腐・玉葱・人参・ほうれん草	だし汁・みそ	22	チンゲン菜のみそ汁	豆腐・玉葱・チンゲン菜・白菜	だし汁・みそ
29							
(土)	お菓子			(土)	お菓子		

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)バター(乳製品)もやし(大豆)中華麺(小麦)焼きそば(小麦・大豆)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)ツナ(大豆・まぐろ)ロールパン(小麦・乳・大豆)きな粉(大豆)とろけるチーズ(乳製品)

* 25日はお月見のおやつをいただきます。

* 28日は誕生日会のため、おやつにココアカップケーキをいただきます。