

日付	献立名			材料名・体内でのたらしき			栄養価 エネルギー 4歳児
	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	牛乳 バナナ	韓国 ご飯 チーズタッカルビ クッパ風スープ ジャキジャキもやしナムル オレンジ	牛乳 野菜チヂミ	牛乳 鶏肉 味噌 チーズ 牛肉 卵	米 砂糖 ジャガイモ ごま油 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 ニラ 椎茸 キウイフルーツ ねぎ	489
2 水	牛乳 食パン	ご飯 鮭のタルタルフライ 蒸しキャベツ 筑前煮 ほうれん草のすまし汁 柿	牛乳 ツナマヨトースト	牛乳 鮭 卵 鶏肉 ちくわ ツナ	米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 里芋	玉ねぎ キャベツ 大根 人参 いんげん ごぼう ほうれん草 しいたけ 柿	478
3 木	牛乳 ヨーグルト	つつるつるサラダうどん きのことちくわのかき揚げ 小松菜のごま和え グレープフルーツ	牛乳 鮭昆布おにぎり	牛乳 豚肉 ちくわ 卵 さつま揚げ 鮭フレーク	うどん マヨネーズ 砂糖 油 てんぷら粉 ごま 米	トマト レタス きゅうり 舞茸 玉ねぎ ちくわ 小松菜 白菜 人参 グレープフルーツ	493
4 金	牛乳 クッキー	佐賀 シシリアンライス うったち汁 じゃこ入り和風サラダ オレンジ	牛乳 ココアクッキー	牛乳 牛肉 わかめ ちくわ しらす干し 豚肉	米 マヨネーズ 砂糖 ごま油 里芋 バター	玉ねぎ レタス トマト 大根 水菜 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 オレンジ	478
5 土	牛乳 おせんべい	ごはん チキンピカタ アスパラソテー パナナ コールスローサラダ つぶつぶコーンスープ	牛乳 チーズラスク	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ハム	米 小麦粉 食パン オリブオイル	アスパラ 人参 パナナ キャベツ コーン ブロッコリー	463
6 日	休日保育(お弁当を持ってくるください。)						
7 月	牛乳 ほうれん草 ビスケット	ご飯 豚バラれんこん 茶碗蒸し 白ねぎとわかめのみそ汁 キウイフルーツ	牛乳 フルーツきな粉 ヨーグルト	牛乳 豚肉 卵 ベーコン わかめ 豆腐 味噌 ヨーグルト きな粉	米 ごま油 砂糖 ごま	蓮根 人参 ねぎ 枝豆 白ねぎ パナナ キウイフルーツ 桃	435
8 火	牛乳 とうもろこし スティック	兵庫 そばめし カレイのオイネーズ焼き カラフルサラダ なすのみそ汁 柿	牛乳 パリパリ 野菜チップス	牛乳 豚肉 カレイ 味噌 ベーコン厚揚げ かまぼこ	米 中華麺 マヨネーズ じゃが芋 さつま芋 油	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ パプリカ ねぎ ブロッコリー ゴーヤ 柿	476
9 水	牛乳 いちごみるく クッキー	スイス もちもちホワイトブルド フレド・ベルシュ いちごグラッセ チーズサラダ ゲルシュテン・ズッパ オレンジ	牛乳 チーズ フライドポテト	牛乳 鮭かにかま チーズ 麦 ベーコン	パン 小麦粉 バター 砂糖 油	人参 レタス 水菜 白菜 コーン ねぎ オレンジ	503
10 木	牛乳 ミルク ウエハース	ご飯 ツナれんこん豆腐ハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリーサラダ きのことみそ汁 キウイフルーツ	牛乳 広島レモンケーキ	牛乳 ツナ 豆腐 卵 かまぼこ 味噌	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	蓮根 人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ えのき 舞茸 大根 キウイ レモン	472
11 金	牛乳 バナナクッキー	ご飯 鮭とまいたけのトマト煮 スパゲティサラダ カリカリベーコンスープ パナナ	牛乳 サクサク クロワッサン	牛乳 鮭 卵 ベーコン	米 パスタ マヨネーズ パン	玉ねぎ なす トマト 人参 きゅうり コーン ブロッコリー パナナ	477
12 土	牛乳 ビスケット	大阪 関西風お好み焼き ねばねばオクラサラダ 白菜のあげのみそ汁 オレンジ	牛乳 ハムチーズ トースト	牛乳 豚肉 卵 かまぼこ あげ 味噌 ハム チーズ	米 小麦粉 食パン マヨネーズ	キャベツ 人参 ねぎ オクラ えのき 白菜 オレンジ	465
13 日	休日保育(お弁当を持ってくるください。)						
14 月	牛乳 黒豆きな粉 クッキー	北海道 鮭ときのこのクリームパスタ とうもろこし サラダ ポテトコンソメスープ グレープフルーツ	牛乳 じゃがいもガレット	牛乳 鮭 ホワイトソース ベーコン チーズ	パスタ じゃがいも 小麦粉	舞茸 玉ねぎ ほうれん草 コーン 枝豆 人参 グレープフルーツ	481
15 火	牛乳 バナナ	ごはん サクサクささみチーズフライ 柿 蒸ブロッコリー 大根かにかまのサラダ かき卵汁	牛乳 ドライフルーツ ケーキ	牛乳 鶏肉 チーズ かにかま わかめ 卵	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス	ブロッコリー 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき ほうれん草 柿	479
16 水	牛乳 ほうれん草と 小松菜せんべい	ご飯 鶏肉の西京焼き 温野菜 カルちゃんサラダ ほうれん草スープ パナナ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 鶏肉 味噌ツナ 卵 しらす干しかまぼこ ひじき	米 マヨネーズ 食パン	ブロッコリー 南瓜 小松菜 切干大根 コーン 人参 もやし パナナ	479
17 木	牛乳 緑黄色 ボーロ	秋の旬献立 ホクホクさつまいもご飯 秋刀魚のかば焼き インゲンソテー きのことサラダ すまし汁 柿	牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 秋刀魚 鶏肉 卵 かまぼこ わかめ 魚肉ソーセージ	米 さつまいも ごま 砂糖 マヨネーズ ホットケーキミックス	いんげん 人参 コーン えのき しいたけ 玉葱 みつば 白葱 柿 パナナ	485
18 金	牛乳 小魚せんべい	お月見 誕生日会 お月見ハンバーグカレー りんご ほうれん草サラダ コンソメスープ	牛乳 十五夜ゼリー	牛乳 牛肉 卵 かにかま ベーコン	米 マヨネーズ じゃがいも	玉葱 人参 コーン もやし 小松菜 えのき りんご パナナ	508
19 土	牛乳 クッキー	ツナと卵のサンドイッチ アスパラサラダ 貝だくさんポトフ パナナ	牛乳 フルーツケーキ	牛乳 ツナ 卵 チーズ ベーコン ウインナー	食パン マヨネーズ じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス	きゅうり アスパラ コーン 人参 ブロッコリー 玉葱 パナナ	498
20 日	休日保育(お弁当を持ってくるください。)						
21 月	敬老の日 休日保育(お弁当を持ってくるください。)						
22 火	国民の休日 休日保育(お弁当を持ってくるください。)						
23 水	秋分の日 休日保育(お弁当を持ってくるください。)						
24 木	牛乳 かぼちゃ人参 リッパ	ご飯 豚肉のねぎみそ焼 中華風卵スープ 切干大根の胡麻マヨサラダ グレープフルーツ	牛乳 おはぎ	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 たまご かまぼこ きな粉 小豆	米 マヨネーズ	玉葱 葱 キャベツ コーン 切干大根 豆腐 人参 きゅうり えのき みつば グレープフルーツ	486
25 金	牛乳 ヨーグルト	青森 十和田バラ焼 たら汁 ほくほくかぼちゃの煮物 りんご	牛乳 青りんごゼリー	牛乳 牛肉 鶏肉 鮭 豆腐 味噌	米 さつまいも 砂糖	玉葱 人参 ほうれん草 南瓜 グリンピース 大根 白葱 葱 りんご パナナ	482
26 土	牛乳 ビスケット	ご飯 ぶりの幽庵焼 蒸しキャベツ 冬瓜のとうとう煮 かきたま汁 パナナ	牛乳 シュガーパイ	牛乳 ぶり 鶏肉 たまご	米 砂糖 パイ生地	キャベツ 人参 冬瓜 枝豆 玉葱 みつばパナナ	479
27 日	休日保育(お弁当を持ってくるください。)						
28 月	牛乳 野菜スティック	ウクライナ 食パン ボルシチ キエフ風チキン 野菜とハムのサラダ キウイフルーツ	牛乳 鮭おかかむすび	牛乳 牛肉 鶏肉 ハム 鮭 かつお節	食パン じゃがいも 小麦粉 バター 米	人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー アスパラ コーン 紫キャベツ キウイ	493
29 火	牛乳 やさしいも クッキー	ご飯 豚肉ときのこの塩麹炒め にんじんサラダ さつま芋と小松菜のみそ汁 パナナ	牛乳 あんこパイ	牛乳 豚肉 みそ 小豆	米 パイ生地 さつまいも	玉葱 まいたけ エリンギ 人参 枝豆 ごぼう コーン 大根菜 小松菜 葱 パナナ	488
30 水	牛乳 ヨーグルト	わかめご飯 鯖の味噌煮 五目煮 とろり里芋のけんちん汁 梨	牛乳 メロンパン	牛乳 鯖 大豆 厚揚げ さつま揚げ わかめ みそ	米 砂糖 メロンパン	白葱 人参 大根 ムキ枝豆 里芋 ごぼう ねぎ 梨 パナナ	492

< 9月の行事予定 >

- ☆ 7日(月)クッキング(白組)
- ☆ 9日(水)クッキング(青組)
- ☆ 10日(木)クッキング(黄組)
- ☆ 17日(木)避難訓練(火災)
- ☆ 18日(金)誕生日会・お月見会

※メニュー及び食材は、仕入れの都合で変更することがあります。

★9月チャレンジメニュー★

○9月8日(火) そばめし
兵庫県神戸市発祥のご当地グルメに挑戦します！たっぴりの野菜とお肉、焼きそばの麺をご飯と一緒に炒めた料理です。

食べやすいように麺は短く切って仕上げます。



◎世界の料理紹介◎

○9月9日(水) ～スイス料理～
フィレ・ド・ベルシュ・・・スイスのレマン湖などのベルシュという淡水湖の白身魚を使った料理です。給食では、白身のタラに粉をはたき、バターで外はカリッとムニエルにして提供します。
ゲルシュテン・ズッパ・・・「ゲルシュテン」は大麦「ズッパ」はスープという意味です。
大麦や野菜、ベーコンを入れて煮込んだスイスの家庭料理です。

