

9がつ 給食献立表



今月登場する旬の食材・果物

さば 大根 さつまいも
果物：梨・りんご・みかん など

*乳児クラスは、9時半頃にビスケットが出ます。
*アレルギー等の確認のため、食べたことのない食材はご家庭で事前に試してみてください。

午後のおやつは、完了食・1歳・2歳クラスは『乳児』
3歳・4歳・5歳クラスは『幼児』欄をご覧ください。

	きょうしやく	ざいりょう	おやつ	ざいりょう
1月	かれーらいす 幼児：ぼうさいようかれーらいす こやとうふのものにも むぎちゃ りんごゼリー	七分つき米・押し麦/ 幼児：アラベルカレーレトルト 乳児：豚肉・酒・じゃがいも・玉ねぎ・人参・にんにく・りんご・アラベルカレールウ・豆乳・サラダ油/高野豆腐・人参・きゃべつ・洗糖/小麦茶/市販りんごゼリー	わかめごはん むぎちゃ たべにぼし わかめごはん ふとあおなのすましじる 2才～：たべにぼし	α化米わかめごはん/麦茶 【乳児：おつゆ麩・青梗菜・醤油・塩】 【2才～：食べ煮干し】
2火	じゃこちゃーはん ちゃぶちえ だいこんとわかめのみそしる	七分つき米・押し麦・ちりめんじゃこ・人参・長ねぎ・さやいんげん・えりんぎ・サラダ油・塩・醤油/豚も肉・にんにく・醤油・洗糖/みりん・ごま油・緑豆春雨・ピーマン・人参・もやし・玉ねぎ・サラダ油・塩・白ごま/大根・若布・味噌	ろっくくつきー ぎゅうにゅう ろっくくつきー とうふとえのきのすましじる	発酵豆乳マーガリン・上白糖・干ししぶどう・薄力粉・ベーキングパウダー・コーンフレーク/牛乳 【乳児：木綿豆腐・えのきたけ・醤油・塩】
3水	きのこごはん さけのてりやき こまつなともやしのおかか たまねぎのみそしる	七分つき米・醤油・酒・塩・しめじ・えのきたけ・まいだけ・人参・塩・醤油/鮭・醤油・みりん・生姜/小松菜・もやし・醤油・粉削り/きゃべつ・玉ねぎ・味噌	こまつなとあぶらあげの にゅうめん なし こまつなとあぶらあげの うどん 2才～：なし、0.1才：みかん	そうめん(乳児：うどん)・小松菜・油揚げ・干し椎茸・塩・醤油 【2才～：梨・0、1才：みかん】
4木	むぎごはん とりにくのすばいしーからあげ 乳児：とりにくのすばいしーやき ひじきそてー はるさめとあおなのすましじる	七分つき米・押し麦/鶏もも肉・酒・醤油・カレー粉・にんにく・生姜・片栗粉・カレー粉・揚げ油/干しひじき・ベーコン・もやし・きゃべつ・人参・ごま油・塩/はるさめ・小松菜・醤油・塩	とうふいりすこーん いちごじゃむそえ のむよーぐると とうふいりすこーん いちごじゃむそえ ぼすたすーぶ	薄力粉・ベーキングパウダー・塩・上白糖・絹ごし豆腐・サラダ油・いちごジャム/飲むヨーグルト 【乳児：シエルマカロニ・じゃがいも・玉ねぎ・塩】
5金	まるばん ちきんそてーとまとそーす ほうれんそうそてー ぱんぶきんすーぶ	ロールパン・鶏もも肉・醤油・酒・片栗粉・サラダ油・セロリ・玉ねぎ・オリーブ油・トマト・洗糖・塩・酢/ほうれん草・エリンギ・人参・冷凍コーン・サラダ油・塩/ベーコン・玉ねぎ・かぼちゃ・サラダ油・塩	やきおにぎり(しょうゆまよねーす) むぎちゃ にぼしこまちぶ やきおにぎり(しょうゆまよねーす) はるさめすーぶ 2才～：にぼしこまちぶ	七分つき米・醤油・塩・粉削り・醤油・エッグフリーマヨネーズ/小麦茶 【乳児：緑豆春雨・きゃべつ・ベーコン・醤油・塩】 【2才～：食べ煮干し・白ごま・洗糖・醤油】
6土	さけちゃーはん ぼてとそてー かぶのみそしる りんごゼリー	七分つき米・鮭フレーク・長ねぎ・サラダ油・塩・白ごま/じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・オリーブ油・塩/かぶ・かぶ葉・味噌/りんごゼリー	おかしもりあわせ りんごじゅーす	市販菓子 りんごジュース
8月	ほいこーろどん きゅうりのあますに ちんげんさいのみそしる	七分つき米・押し麦・豚もも肉・きゃべつ・干し椎茸・人参・ピーマン・生姜・にんにく・サラダ油・味噌・酒・洗糖・醤油・片栗粉/緑豆春雨・きゅうり・人参・もやし・洗糖・塩・酢・醤油/玉ねぎ・青梗菜・味噌	ういんなーむしばん ぎゅうにゅう なし ういんなーむしばん にんじんとだいこんのすーぶ 2才～：なし、0.1才：みかん	ホットケーキミックス・上白糖・塩・豆乳・ウインナー/牛乳 【乳児：人参・だいこん・ベーコン・塩】 【2才～：梨・0、1才：みかん】
9火	きつねうどん さつまいもとこんぶのもの よーぐると	乾麺・油揚げ・醤油・洗糖・小松菜・わかめ・長ねぎ・人参・醤油・みりん/さつまいも・刻み昆布・洗糖・醤油・みりん/加糖ヨーグルト	ちきんらいす むぎちゃ たべにぼし ちきんらいす とうふとなすのみそしる 2才～：たべにぼし	七分つき米・トマトケチャップ・塩・鶏もも肉・玉ねぎ・冷凍コーン・サラダ油/麦茶 【乳児：木綿豆腐・なす・味噌】 【2才～：食べ煮干し】
10水	なめだけごはん さばのたつたあげ 乳児：しるみさかなのたつたあげ もやしのかれーいため もすくのすましじる	七分つき米・あわ・えのきたけ・みりん・醤油/さば(乳児：たら)・醤油・酒・生姜・片栗粉・揚げ油/もやし・人参・玉ねぎ・ベーコン・サラダ油・塩・醤油・カレー粉/もすく・長ねぎ・醤油・塩	きやろぶらすく ぎゅうにゅう きやろぶらすく かぶのすーぶ	食パン・発酵豆乳マーガリン・キャロブ粉・上白糖/牛乳 【乳児：かぶ・かぶの葉・塩】
11木	むぎごはん とうふいりみーとろーふ おろしそーす なむる なめことらのみそしる	七分つき米・押し麦/木綿豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・サラダ油・パン粉・豆乳・塩・サラダ油・大根・醤油・みりん/ほうれん草・もやし・人参・ごま油・洗糖・醤油/なめこ・にら・玉ねぎ・味噌	まーぶるけーき のむよーぐると まーぶるけーき きゃべつとこーんのすーぶ	薄力粉・強力粉・ベーキングパウダー・上白糖・塩・豆乳・サラダ油・フルベリージャム/飲むヨーグルト 【乳児：きゃべつ・冷凍コーン・塩】
12金	きびいりごはん ぶりのしおこうじやき なすとぶたにくのいためもの きりぼしだいこんのみそしる	七分つき米・きび/ぶり・塩麹/なす・豚もも肉・人参・さやいんげん・生姜・みりん・醤油・塩・サラダ油/切り干し大根・油揚げ・青梗菜・じゃがいも・味噌	だいがくいも ぎゅうにゅう だいがくいも とまとすーぶ	さつまいも・揚げ油・酒・みりん・洗糖・醤油/牛乳 【乳児：鶏もも肉・トマト・玉ねぎ・塩】
13土	すばげっていなぼりたん ほうれんそういため ぶたにくとやさいのすーぶ りんごゼリー	スパゲッティ・ロースハム・玉ねぎ・エリンギ・にんにく・オリーブ油・トマトピューレ・トマトケチャップ・塩/ほうれん草・ベーコン・冷凍コーン・塩・サラダ油/豚もも肉・酒・じゃがいも・人参・きゃべつ・塩/りんごゼリー	おかしもりあわせ りんごじゅーす	市販菓子 りんごジュース
15月		けいろうのひ		

16	じゃこちゃーはん ちゃびちえ だいこんとわかめのみそしる	七分つき米・押し麦・ちりめんじゃこ・人参・長ねぎ・さやいんげん・えりんぎ・サラダ油・塩・醤油/豚も肉・にんにく・醤油・洗糖・みりん・ごま油・緑豆春雨・ピーマン・人参・もやし・玉ねぎ・サラダ油・塩・白ごま/大根・若布・味噌	幼児 ろっくくつきー ぎゅうにゅう	乳児 ろっくくつきー とうふとえのきのすましじる	発酵豆乳マーガリン・上白糖・干しぶどう・薄力粉・ベーキングパウダー・コーンフレーク/牛乳 【乳児：木綿豆腐・えのきたけ・醤油・塩】
17	きのこごはん さけのてりやき こまつなともやしのおかかに たまねぎのみそしる	七分つき米・醤油・酒・塩・しめじ・えのきたけ・まいだけ・人参・塩・醤油/鮭・醤油・みりん・生姜/小松菜・もやし・醤油・粉削り/きゃべつ・玉ねぎ・味噌	幼児 こまつなとあぶらあげの にゅうめん	乳児 こまつなとあぶらあげの うどん 2才～：なし、0.1才：みかん	そうめん(乳児：うどん)・小松菜・油揚げ・干し椎茸・塩・醤油 【2才～：梨・0、1才：みかん】
18	むぎごはん とりにくのすばいしーからあげ 乳児：とりにくのすばいしーやき ひじきそてー はるさめとあおなのすましじる	七分つき米・押し麦・鶏もも肉・酒・醤油・カレー粉・にんにく・生姜・片栗粉・カレー油/揚げ油/干しひじき・ベーコン・もやし・きゃべつ・人参・ごま油・塩/はるさめ・小松菜・醤油・塩	幼児 とうふいりすこーん いちごじゃむそえ のむよーくると	乳児 とうふいりすこーん いちごじゃむそえ はすたすーぶ	薄力粉・ベーキングパウダー・塩・上白糖・絹ごし豆腐・サラダ油・いちごジャム/飲むヨーグルト 【乳児：シェルマカロニ・じゃがいも・玉ねぎ・塩】
19	まるばん ちきんそてーとまとそてー ほうれんそうそてー ぱんぷきんすーぶ	ロールパン・鶏もも肉・醤油・酒・片栗粉・サラダ油・セロリ・玉ねぎ・オリーブ油・トマト・洗糖・塩・酢/ほうれん草・エリンギ・人参・冷凍コーン・サラダ油・塩/ベーコン・玉ねぎ・かぼちゃ・サラダ油・塩	幼児 やきおにぎり(しょうゆまよねーす) むぎちゃ にぼしこまちっぶ	乳児 やきおにぎり(しょうゆまよねーす) はるさめすーぶ 2才～：にぼしこまちっぶ	七分つき米・醤油・塩・粉削り・醤油・エッグフリーマヨネーズ/小麦 【乳児：緑豆春雨・きゃべつ・ベーコン・醤油・塩】 【2才～：食糸煮干し・白ごま・洗糖・醤油】
20	さけちゃーはん ぼてとそてー かぶのみそしる りんごぜりー	七分つき米・鮭フレーク・長ねぎ・サラダ油・塩・白ごま/じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・オリーブ油・塩/かぶ・かぶ葉・味噌/りんごゼリー	幼児 おかしもりあわせ りんごじゅーす	乳児 おかしもりあわせ りんごじゅーす	市販菓子 りんごジュース
22	ほいこーろどん きゅうりのあますに ちんげんさいのみそしる	七分つき米・押し麦・豚もも肉・きゃべつ・干し椎茸・人参・ピーマン・生姜・にんにく・サラダ油・味噌・酒・洗糖・醤油・片栗粉/緑豆春雨・きゅうり・人参・もやし・洗糖・塩・酢・醤油/玉ねぎ・青梗菜・味噌	幼児 ういんなーむしばん ぎゅうにゅう なし	乳児 ういんなーむしばん にんじんとだいこんのすーぶ 2才～：なし、0.1才：みかん	ホットケーキミックス・上白糖・塩・豆乳・ウインナー/牛乳 【乳児：人参・だいこん・ベーコン・塩】 【2才～：梨・0、1才：みかん】
23	火	しゅうぶんのひ			
24	なめたけごはん さばのたつたあげ 乳児：しろみさかなのたつたあげ もやしのかれーいため もずくのすましじる	七分つき米・あわ・えのきたけ・みりん・醤油/さば(乳児：たら)・醤油・酒・生姜・片栗粉・揚げ油/もやし・人参・玉ねぎ・ベーコン・サラダ油・塩・醤油・カレー粉/もずく・長ねぎ・醤油・塩	幼児 こめこまろにあべかわ ぎゅうにゅう	乳児 こめこまろにあべかわ かぶのすーぶ	米粉マカロニ・黒糖・きな粉/牛乳 【乳児：かぶ・かぶの葉・塩】
25	むぎごはん とうふいりみーとろーぶ おろしそてー なむる なめことらのみそしる	七分つき米・押し麦・木綿豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・サラダ油・パン粉・豆乳・塩・サラダ油・大根・醤油・みりん/ほうれん草・もやし・人参・ごま油・洗糖・醤油/なめこ・にら・玉ねぎ・味噌	幼児 まーぶるけーき のむよーくると	乳児 まーぶるけーき きゃべつとこーんのすーぶ	薄力粉・強力粉・ベーキングパウダー・上白糖・塩・豆乳・サラダ油・フルベリージャム/飲むヨーグルト 【乳児：きゃべつ・冷凍コーン・塩】
26	きびいりごはん ぶりのしおこうじやき なすとぶたにくのいたためもの きりぼしだいこんのみそしる	七分つき米・きび/ぶり・塩麹/なす・豚もも肉・人参・さやいんげん・生姜・みりん・醤油・塩・サラダ油/切り干し大根・油揚げ・青梗菜・じゃがいも・味噌	幼児 だいがくいも ぎゅうにゅう	乳児 だいがくいも とまとすーぶ	さつまいも・揚げ油・酒・みりん・洗糖・醤油/牛乳 【乳児：鶏もも肉・トマト・玉ねぎ・塩】
27	すばげっていなぼりたん ほうれんそういため ぶたにくとやさいのすーぶ りんごぜりー	スパゲッティ・ロースハム・玉ねぎ・エリンギ・にんにく・オリーブ油・トマトピューレ・トマトケチャップ・塩/ほうれん草・ベーコン・冷凍コーン・塩・サラダ油/豚もも肉・酒・じゃがいも・人参・きゃべつ・塩/りんごゼリー	幼児 おかしもりあわせ りんごじゅーす	乳児 おかしもりあわせ りんごじゅーす	市販菓子 りんごジュース
29	なすとこーんのかれーらいす こうやとうふのもの むぎちゃ りんごぜりー	七分つき米・押し麦・鶏もも肉・酒・じゃがいも・玉ねぎ・人参・なす・とうもろこし・にんにく・りんご・Aラベルカレールウ・サラダ油・豆乳/高野豆腐・人参・きゃべつ・干し椎茸・サラダ油・醤油・みりん・洗糖/麦茶/市販りんごゼリー	幼児 あすきまふいん ぎゅうにゅう なし	乳児 あすきまふいん ふとこまつなのすましじる 2才～：なし、0.1才：みかん	薄力粉・ベーキングパウダー・上白糖・サラダ油・豆乳・小豆・洗糖/牛乳 【乳児：おつゆ鮓・小松菜・醤油・塩】
30	きつねうどん さつまいもとこんぶのもの よーくると	乾麺・油揚げ・醤油・洗糖・小松菜・わかめ・長ねぎ・人参・醤油・みりん/さつまいも・刻み昆布・洗糖・醤油・みりん/加糖ヨーグルト	幼児 ちきんらいす むぎちゃ たべにぼし	乳児 ちきんらいす とうふとなすのみそしる 2才～：たべにぼし	七分つき米・トマトケチャップ・塩・鶏もも肉・玉ねぎ・冷凍コーン・サラダ油/麦茶 【乳児：木綿豆腐・なす・味噌】 【2才～：食糸煮干し】

【栄養価】	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分	食物繊維	
乳児	0.12歳	507	17.5	13.2	213	2.1	128	0.24	0.20	16	2.2	4.4
幼児	3.45歳	581	19.3	15.1	181	2.7	138	0.26	0.20	17	2.6	5.1

*献立は、食材の都合により変更することがあります。
*りんご・梨は2歳は薄切りにし、乳児はみかんを提供します。
*幼児組は梨を提供時、りんご梨の食べ比べ体験を予定しています。体験時には梨とりんごを提供します。

防災の日献立について

幼児組は実際に災害が起きたことを想定し、お昼に防災用のレトルトカレーを使い捨て容器を使用し喫食します。離乳食では使い捨て哺乳瓶も使います。午後のおやつではα化米の防災わかめごはんおにぎりを作ります。実際に全員で喫食することは食材の大きさ・食べにくさ、味を知る大切な経験の一つとなります。また賞味期限が近くなってきたものを使用し、新しく買い足していくローリングストックを行います。



今月の献立のわらい

*食欲がまだ回復していない時期なので食べやすい献立をとりいれます。

9がつにおいしい旬のたべもの

<<野菜>> くり カリフラワー かぶ 小松菜
 大根 蓮根 ごぼう キノコ類
 <<果物>> りんご かき なし いちじく
 <<芋類>> じゃがいも さといも さつまいも
 <<魚>> かじき さけ さば さんま カレイ