

日付	献立	調理方法	材 料				献立名
			乳と油になるもの	肉や魚になるもの	卵や鶏皮になるもの	その他野菜類になるもの	
1 日	かみかみのカレーライス かみかみカレーライス	お粥	牛乳	鶏、マヨネーズ、油、玉ねぎ	大豆、鶏肉、ハム、スライスミルク	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、じゃがいも、ピーマン、セロリ	カレーライス、秋、豆
2 日	ごはん かみかみのカレーライス かみかみカレーライス	お粥	牛乳	鶏、じゃがいも、ごま	そば、鶏肉、あさ、揚げ餅	たまねぎ、たまねぎ、にんじん、ごま、えのきだけ	だし(いわし・かつお)、あじ、しょうゆ
3 日	ごはん 鶏肉と野菜のしょうが焼き ポテトサラダ オレオレ	お粥	牛乳	鶏、じゃがいも、マヨネーズ、玉ねぎ、油	鶏肉、ツナ魚、スライスミルク	たまねぎ、にんじん、オレオレ、ブロッコリー、じゃがいも、ピーマン、コーン、しょうゆ	しょうゆ、秋、豆、鶏こしょう
4 日	ごはん じゃがいものほろほろ焼 納豆和え ししとう	バナナ	牛乳	鶏、じゃがいも、マヨネーズ、玉ねぎ、片栗粉	揚げ餅、納豆、ししとう、鶏肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こんにゃく、わかめ、コーン、じゃがいも、グリーンピース、しょうゆ	だし(いわし・かつお)、しょうゆ、あじ、納豆のたれ
5 日	ごはん たまごトコロネ ほろほろチーズ焼き ごぼうサラダ	かみかみおやつ	牛乳	鶏、じゃがいも、マヨネーズ、玉ねぎ、ごま	揚げ餅、いわし、ベーコン、ツナ魚、チーズ	にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ、じゃがいも、じゃがいも、コーン、にんにく	キャベツ、コンソメ、秋、しょうゆ、豆
6 日	ごはん ささげと鶏肉の味噌煮 ポテトサラダ バナナ	お粥	牛乳	鶏、玉ねぎ、ごま、ごま	鶏肉、鶏肉、ツナ魚、あさ	にんじん、たまねぎ、もやし、バナナ、ささげ、じゃがいも、トマト、コーン、わかめ	しょうゆ、秋、あじ、中田だし、豆、油
7 日	ごはん もずくとおくわのスープ さばの味噌焼 もやしと人参の味噌和え	お粥	牛乳	鶏、玉ねぎ、ごま	そば、鶏肉、もやし、あさ	にんじん、もやし、もやし、じゃがいも、えのきだけ、ねぎ	だし(いわし・かつお)、しょうゆ、あじ、秋、豆
8 日	ごはん ソーダパン ほうろく豆とコーンのナムル ヨーグルト	バナナケーキ ホットケーキミックス、卵、バナナ、油、玉ねぎ	牛乳	鶏、片栗粉、玉ねぎ、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、大豆、鶏肉、納豆、あさ	たまねぎ、もやし、ほうろく豆、にんじん、コーン、ねぎ、おろししいたけ、しょうゆ、にんにく	しょうゆ、中田だし
9 日	ごはん 大豆と鶏肉の味噌煮 納豆の卵かけ オレオレ	お粥	牛乳	鶏、玉ねぎ、ごま	大豆、揚げ餅、卵、納豆	オレオレ、にんじん、じゃがいも、こんにゃく、わかめ、おろししいたけ、しょうゆ、にんにく	だし(いわし・かつお)、しょうゆ、秋、あじ、豆
10 日	ごはん 揚げしらすおん 揚げしらすおん バナナ	わかめとごぼうのあじがし 米、しらめやし、揚げしらすおん	牛乳	鶏、片栗粉、玉ねぎ、ごま油	卵、卵、ツナ魚、ハム	バナナ、にんじん、ささげ、ねぎ、おろししいたけ	かつお、だし(いわし・かつお)、しょうゆ
11 日	ごはん 鶏肉と野菜の味噌煮 納豆の卵かけ オレオレ	かみかみおやつ	牛乳	鶏、卵、玉ねぎ、片栗粉、油	鶏肉、鶏肉、卵、ハム	なし、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン	しょうゆ、秋、あじ
12 日	ごはん ハッシュライス じゃがいもとハムのマリネ オレオレ	お粥	牛乳	鶏、玉ねぎ、油	鶏肉、ハム	たまねぎ、にんじん、じゃがいも、オレオレ、トマト、ブロッコリー、ししとう、コーン、レモン果汁	ハッシュライス、秋、豆
13 日	ごはん ほろほろ かみかみのカレーライス ベーコンエッグ あじ	お粥	牛乳	鶏、たまご、たまご	卵、ベーコン、あさ、揚げ餅	たまねぎ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ししとう、ねぎ	だし(いわし・かつお)、油
14 日	ごはん ポテトサラダ グリーンサラダ バナナ	かみかみおやつ	牛乳	じゃがいも、鶏、マヨネーズ、玉ねぎ、油	大豆、鶏肉、ハム、スライスミルク、チーズ	バナナ、キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、コーン	キャベツ、秋、コンソメ、しょうゆ、豆
15 日	ごはん 鶏肉と野菜の味噌煮 じゃがいもとツナの卵かけ あじ (0-1歳児・代替)	お粥	牛乳	鶏、じゃがいも、玉ねぎ、片栗粉、ごま	卵、鶏肉、ツナ魚、揚げ餅、いわし、りんご	じゃがいも、わかめ、にんじん、たまねぎ、いんげん、おろししいたけ	だし(いわし・かつお)、秋、しょうゆ、あじ、油
16 日	ごはん たまごトコロネ かみかみのカレーライス ベーコンエッグ あじ	かみかみおやつ	牛乳	鶏、たまご、たまご	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、大豆、鶏肉、ツナ魚、ささげ	キャベツ、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、もやし、ピーマン、じゃがいも、コーン	ソース、キャベツ、秋、豆
17 日	ごはん 揚げしらすおん 揚げしらすおん バナナ	お粥	牛乳	鶏、じゃがいも、片栗粉、油、玉ねぎ、ごま	鶏肉、たまご、あさ、揚げ餅	にんじん、いんげん、たまねぎ、ねぎ	だし(いわし・かつお)、しょうゆ、あじ
18 日	ごはん 揚げしらすおん 揚げしらすおん バナナ	お粥	牛乳	鶏、卵、マヨネーズ、玉ねぎ、油	揚げ餅、大豆、鶏肉、もやし、ツナ魚、ハム	なし、にんじん、じゃがいも、あじ、いんげん、こんにゃく、コーン、ひじき	だし(いわし・かつお)、しょうゆ、あじ、油、しょうゆ、おろししいたけ
19 日	ごはん コーンポタージュ たまごトコロネ ブロッコリーとハムのマリネ	かみかみおやつ	牛乳	鶏、油、玉ねぎ、片栗粉	牛乳、たまご、大豆、ハム、スライスミルク	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、じゃがいも、コーン、レモン果汁、パセリ	秋、豆、コンソメ、カレー粉、鶏こしょう、シチュールー
20 日	ごはん 納豆焼 揚げしらすおん ヨーグルト	かみかみおやつ	牛乳	鶏、玉ねぎ、ごま、ごま	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、大豆、ハム、卵	にんじん、たまねぎ、はくさい、こんにゃく、もやし、じゃがいも、ひじき、ねぎ、揚げしらすおん	だし(いわし・かつお)、しょうゆ、秋、あじ
21 日	ごはん かみかみのカレーライス かみかみカレーライス オレオレ	お粥	牛乳	鶏、玉ねぎ、ごま	揚げ餅、納豆、納豆	かぼちゃ、オレオレ、わかめ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、いんげん、しょうゆ、こんにゃく	カレーライス、しょうゆ、秋、だし(いわし・かつお)、あじ、油
22 日	ごはん 揚げしらすおん 揚げしらすおん バナナ	お粥	牛乳	鶏、片栗粉、玉ねぎ、ごま、ごま	鶏肉、鶏肉	はくさい、バナナ、にんじん、じゃがいも、わかめ、たけのこ、ねぎ、おろししいたけ	しょうゆ、秋、中田だし、あじ
23 日	ごはん かみかみのカレーライス かみかみカレーライス オレオレ	お粥	牛乳	鶏、じゃがいも、油、片栗粉、パン粉、マヨネーズ、玉ねぎ	揚げ餅、鶏肉、ウインナー、スライスミルク	ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、えのきだけ、オレオレ、かりふりかけ、ししとう	コンソメ、秋、鶏こしょう、豆

お知らせ

- 牛乳を、午後のおやつ時に飲みます(土曜日は水筒のお茶を飲みます)。
- 毎日のおやつは、手作りおやつ、果物、かみかみおやつ、お菓子(せんべいやビスケット等)を提供します。
※市販のお菓子：あめ、チョコレートは提供しません。
(12月以降、手作りおやつのトッピングとして使用する小粒のチョコレートは2歳児以上の提供とします)
- 『かみかみおやつ』の日は歯が丈夫になるように、いりこやきつまいもスティックを食べます。(2歳児以上)
- マヨネーズ・ハム・ウインナー・ベーコン・ちくわ・平天・ホットケーキミックス・パン粉は、卵・乳不使用の製品を使用しています。
- アレルギー食材について、使用しているものを表記しています(卵、りんご)。
- 園の畑で収穫できた野菜があれば使用します。
- 物資の都合により、献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。

9月旬の食材紹介

旬を調べる食材が旬を迎えます。

かぼちゃ：栄養価が高い中でも栄養豊富な野菜。疲労回復・免疫力強化に役立ってくれます。皮ごと油と一緒に炒めると、無臭なく栄養を摂ることができます。

きゃべつ：旬は年に3回あり7-10月頃に出回るものは、高キャベツ(高糖キャベツ)と呼ばれるそうです。

鶏：とても種類が豊富で、10月上旬ごろまで様々な味を楽しめます。

栗：秋を代表する収穫の一つですね。9-10月に旬を迎えます。