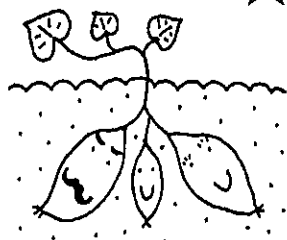


日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前			1~5歳児午後			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め さつまいもと人参の甘煮 バナナ	麦茶 サラダせんべい	防災の日 牛乳 ビスコ 紙コップパン (乳児:ビスコ)	米 紙コップパン さつまいも ビスコ	牛乳 豚こま肉	キャベツ もやし バナナ 小松菜 人参 長葱 生姜	667 22.4 267
2	土	さげチャーハン スープ ブロッコリーとじゃが芋のサラダ 白桃缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 フルーツゼリー	米 エッグケア 白ごま ゼリーの素 じゃが芋	鮭 ツナ 牛乳	長葱 キャベツ 人参 バナナ コーン 粟だいたいこん 白桃缶 レタス ブロッコリー パイン缶	487 19.8 217
4	月	ごはん みそ汁 和風ハンバーグ キャベツのカレー炒め パイナップル 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 冷やしサラダそうめん	米 エッグケア 片栗粉 そうめん	ハンバーグ ツナ 豚ひき肉 牛乳	なめこ キャベツ パイナップル 胡瓜 玉葱 人参 大根 もやし コーン	495 19.7 213
5	火	豚丼 みそ汁 がんもの煮物 オレンジ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 大豆ビスケット	米 白ごま 小麦粉	豚こま肉 牛乳 豆腐 大豆ミート がんも	玉葱 長葱 人参 大根 万能ねぎ オレンジ	492 22.8 287
6	水	ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き キャベツ納豆 バナナ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 菜めしおにぎり	米 米	カレー 納豆 牛乳	白菜 キャベツ にら 人参 青のり バナナ	485 26.5 232
7	木	ごはん 豆乳スープ レバー竜田揚げ マカロニサラダ 白桃缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 ぶどうゼリー 星たべよ	米 エッグケア 片栗粉 ゼリーの素 マカロニ 星たべよ	豆乳 牛乳 ツナ レバー	大根 胡瓜 白桃缶 玉葱 キャベツ 人参 コーン	516 16.8 193
8	金	冷やしきつねうどん ほっけの塩焼き さつまいもと大根煮 パイナップル 牛乳	麦茶 マスカットゼリー	牛乳 ツナおかかおにぎり	うどん 米	油揚げ 牛乳 ほっけ ツナ さつまいも かつおぶし	人参 ほうれん草 いんげん まいたけ もやし パイナップル なめこ 大根	470 25.9 251
9	土	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 さつまいもサラダ みかん缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 チキンライス	米 エッグケア 春雨 さつまいも	豚こま肉 牛乳 鶏肉	長葱 人参 みかん缶 大根 万能ねぎ トマト 玉葱 胡瓜 いんげん	573 22.1 207
11	月	ごはん みそ汁 厚揚げのカレー炒め じゃが芋とブロッコリーのしょうゆマヨ和え 黄桃缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 マカロニきなこ	米 じゃが芋 エッグケア 片栗粉 マカロニ	豚こま肉 きなこ 厚揚げ 牛乳	もやし ブロッコリー しめじ 小松菜 人参 キャベツ たけのこ 黄桃缶	502 21.4 330
12	火	ビビンバ丼 スープ 春雨ナムル バナナ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 おさつステック	米 さつまいも 白ごま 春雨	豚ひき肉 卵 大豆ミート 牛乳 鶏ささみ	にんにく ほうれん草 冬瓜 生姜 もやし 胡瓜 玉葱 粟だいたいこん バナナ	616 23.9 258
13	水	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 大根サラダ 白桃缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 いちごゼリー マンナビスケット	米 ごま エッグケア さつまいも ゼリー マンナビスケット	鶏肉 牛乳 ちくわ	玉葱 長葱 大根 生姜 胡瓜 白桃缶 にんにく 人参	498 22.1 281
14	木	スパゲティマトソース スープ ツナともやしのサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 わかめおにぎり	スパゲティ バター 米	豚ひき肉 ツナ 粉チーズ 大豆ミート 牛乳	ほうれん草 ピーマン もやし 玉葱 トマト 胡瓜 オレンジ しめじ にんにく コーン	481 21 239
15	金	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 かぼちゃサラダ パイナップル 牛乳	麦茶 マスカットゼリー	牛乳 クッキー	米 エッグケア バター 小麦粉 ホットケーキミックス お麩 ココアパウダー	豆腐 豚こま肉 牛乳	人参 絹さや 胡瓜 わかめ 玉葱 コーン パイナップル 長葱 えのき かぼちゃ	531 21.8 247

~さつまいも について~



イモ類の中で、もっとも食物繊維が多く、じゃが芋の約3倍も含まれています。

さつまいもを切ると出てくる白い粘液は『ヤラピン』という成分で、便通を良くし、腸内を掃除する働きがあります。



9/21 お彼岸 (PMおやつ)

9/22 お誕生日会

9/25 青森の料理

日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
16 土	人参ピラフ チキンと野菜のトマト煮 白菜のドレしえ みかん缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 春雨スープ	米 春雨	鶏肉 牛乳	人参 玉葱 白菜 えのき パセリ トマト 胡瓜 生姜 かぼちゃ にんにく みかん缶 キャベツ	465 21.9 221		
19 火	ごはん スープ 中華風香味さば ビーフン和え物 バナナ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	麦茶 もものフルーチェ 星たべよ	米 ビーフン フルーチェ 片栗粉 星たべよ	さば ツナ 豆乳 厚揚げ	長葱 にんにく 黄桃缶 栗だごん 胡瓜 バナナ 生姜 人参 玉葱	471 20.5 77		
20 水	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎしょうゆだれ 切干大根のサラダ パイン缶 牛乳	麦茶 マスカットゼリー	牛乳 菜めしおにぎり	米 エッグケア 白ごま お麩 お麩	鶏肉 牛乳 ツナ	長葱 人参 白菜 胡瓜 長葱 白桃缶 切干大根 パイン缶	479 23.5 213		
21 木	ひじきごはん すまし汁 豆腐の肉そぼろがけ 酢の物 オレンジ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	☆お彼岸☆ 牛乳 あおぞらせんべい おはぎ <small>(別児：あおぞらせんべい おはぎ)</small>	米 おはぎ お麩 あおぞらせ 片栗粉	油揚げ かにかま 豆腐 牛乳 豚ひき肉	ひじき えのき にんにく わかめ いんげん 栗だごん 万能ねぎ キャベツ 人参 玉葱 胡瓜 オレンジ	520 22.1 342		
22 金	♪わくわくランチ♪ パセリライス スープ バナナ チーズハンバーグ きのことじゃが芋のソテー 牛乳	麦茶 サラダせんべい	♪お誕生日会♪ 牛乳 マンナビスケット ぶどうのゼリーパフェ	米 ゼリーの素 マカロニ マンナビスケット じゃが芋	鶏肉 牛乳 ハンバーグ ツナ チーズ	玉葱 パセリ えのき 白桃缶 キャベツ エリンギ ピーマン 人参 しめじ バナナ	624 21.3 270		
25 月	♪青森の料理♪ ごはん せんべい汁 パイナップル 赤魚の煮つけ ほうれん草のなめたけしえ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	米 片栗粉 南都せんべい クラッカー いちごジャム	鶏肉 さわら 牛乳	白菜 しめじ ほうれん草 生姜 ごぼう 人参 なめたけ 長葱 しらたき パイナップル	492 23.3 234		
26 火	ごはん スープ かに玉 スタミナ納豆 オレンジ 牛乳	麦茶 マスカットゼリー	牛乳 フライドポテト(薯のり)	米 フライドポテト	かにかま 鶏ひき肉 卵 納豆 牛乳 大豆ミート	キャベツ 人参 パプリカ オレンジ しめじ たけのこ もやし 薯のり 長葱 生姜 にんにく	504 22.3 239		
27 水	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 お麩ラスク 星たべよ	米 じゃが芋 バター エッグケア 星たべよ 白ごま お麩	牛乳 鶏肉 ツナ	ほうれん草 黄桃缶 胡瓜 人参	450 22.6 204		
28 木	ごはん みそ汁 豆腐のステーキ スパゲティサラダ バナナ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 ごまちゃんすこう	米 小麦粉 食パン スパゲティ エッグケア 片栗粉 白ごま	豆腐 豚こま肉 牛乳	わかめ 人参 もやし にら 胡瓜 バナナ えのき コーン キャベツ	529 20.1 286		
29 金	ポークカレー スープ 和風ツナサラダ パイン缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	☆十五夜☆ 牛乳 うさぎりんご おまんじゅう <small>(別児：りんご 星たべよ)</small>	米 じゃが芋 おまんじゅう	牛乳 ツナ	玉葱 生姜 胡瓜 栗だごん 人参 パセリ 大根 パイン缶 にんにく 白菜 りんご	471 17.4 218		
30 土	ごはん みそ汁 ひき肉と野菜のソース炒め 根菜の薄葛煮 みかん缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 ゆかりおにぎり	米 さつま芋 片栗粉	豚ひき肉 牛乳	白菜 もやし 人参 生姜 玉葱 バナナ キャベツ 大根 みかん缶	513 18.9 216		

今日は なんの日？

～9/1 防災の日～



9/1は防災の日です。
それに合わせて9/1の午後おやつに
緊急時の非常食のメニューを入れました。

災害によってライフラインが使用できなくなったり、
流通がストップした時を想定し、
園で備蓄している食材を使った献立です。
(今回使った食材：紙コップパン、ビスコ)



☆材料の都合により献立を変更することがあります。※印の記入のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。