

# 令和3年 9月予定献立表

日	曜	献立	離乳食献立名	おやつ		食材	エネルギー量 kcal	
				AM 未満児	PM 全園児			
1	水	ごはん やさい炒め 厚揚げ煮 きのこのみそ汁	おかゆ やさいの柔らか煮 みそ汁	大根スティック	ジョア 動物ビスケット	こめ 豚こま肉 キャベツ もやし にんじん きくらげ あつあげ しいたけ しめじ じゃがいも ねぎ	未満児 509 以上児 607	
2	木	食パン タンドリーチキン レタスとトマトのサラダ コンソメスープ	パン粥 ひき肉と野菜のトマト煮 スープ	ブロッコリー煮	麦茶 おにぎり	食パン 鶏もも肉 レタス スイートコーン きゅうり トマト ベーコン たまねぎ みずな マカロニ	未満児 506 以上児 604	
3	金	二色丼 小松菜とさつま揚げのさっと煮 根菜みそ汁	おかゆ とりそぼろ やさいみそ汁	せんべい	牛乳 チーズホットケーキ	こめ 鶏ひき肉 たまご グリンピース こまつな にんじん しめじ さつま揚げ さといも だいこん ごぼう ねぎ あぶらあげ	未満児 510 以上児 607	
4	土	焼きそばパン ポテトサラダ 牛乳			のみもの おやつ			
6	月	ごはん 焼き魚 切り干し大根煮 みそ汁	おかゆ 煮魚のほくしあん みそ汁	ビスコ	りんごジュース かつばえびせん	こめ さけ きりぼしだいこん にんじん あぶらあげ ねぎもやし	未満児 512 以上児 605	
7	火	ごはん 白身魚フライ 一口がんも煮 みそ汁	おかゆ ホイル魚のほくし 豆腐だんご煮 みそ汁	プチダン	牛乳 ホテコ	こめ ホキ がんもどき はくさい にんじん しめじ ねぎ	未満児 510 以上児 605	
8	水	ハヤシライス チーズサラダ オレンジ	おかゆ ひき肉とやさいのうま煮 オレンジ	人参スティック	ジョア ムーンライト	こめ 豚こま肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ キャベツ チーズ オレンジ	未満児 509 以上児 605	
9	木	五目ソース焼きそば 揚げぎょうざ 中華スープ	煮込みそうめん パナナ	ふがしさつま芋	麦茶 アラックフルト	焼きそば面 豚こま肉 キャベツ もやし にんじん しいたけ なたぎょうざ きくらげ はくさい たけのこ水煮 ベーコン	未満児 509 以上児 602	
10	金	ロールパン 照り焼きチキン ジャコサラダ トマトスープ	パン粥 しらすとやさいの柔らか煮 トマトスープ	お魚ソーセージ	牛乳 パームクーヘン	ロールパン 鶏もも肉 キャベツ しらす干し きゅうり にんじん たまねぎ はくさい 大豆水煮 セロリ	未満児 506 以上児 606	
11	土	玉子サンド スバゲティサラダ 牛乳			のみもの おやつ			
13	月	ポークカレーライス コールスローサラダ 福神漬 セリー	おかゆ ひき肉とやさい煮 ベビーダン	せんべい	カルビスキッズ アスパラビスケット	こめ 豚こま肉 たまねぎ じゃがいも にんじん キャベツ スイートコーン 福神漬 セリー	未満児 511 以上児 607	
14	火	ごはん 焼肉 キャベツサラダ なめこのみそ汁	おかゆ ひき肉とキャベツのどろろ煮 みそ汁	大根スティック	牛乳 ココアホットケーキ	こめ 豚こま肉 はくさい たまねぎ ニら にんじん しいたけ キャベツ ツナ なめこ とうろ ねぎ	未満児 509 以上児 607	
15	水	食パン かぼちゃのキッシュ もやしサラダ やさいスープ	パン粥 かぼちゃのほくほく煮 やさいスープ	チーズかまぼこ	白ぶどうジュース マリービスケット	食パン ほうれんそう たまねぎ かぼちゃ ロースハム もやし にんじん ベーコン みずな あさつき	未満児 509 以上児 605	
16	木	ごはん 鶏のから揚げ 即席漬 みそ汁	おかゆ とりそぼろあん やさいみそ汁	ブロッコリー煮	牛乳 小あじせんべい	こめ 鶏もも肉 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ じゃがいも わかめ あさつき	未満児 510 以上児 607	
17	金	タンメン 春巻き パナナ	煮込みそうめん パナナ	クラッカー	麦茶 お誕生メニュー	中華めん 豚こま肉 にんじん キャベツ もやし ニら なたぎょうざ きくらげ はるまき パナナ	未満児 510 以上児 606	
18	土	白身魚フライサンド ポテトサラダ 牛乳			のみもの おやつ			
20	月	敬老の日						
21	火	お月見うどん ちくわの磯辺揚げ 梨	煮込みそうめん なし	ウエハース	麦茶 甘芋だんご	ゆでうどん にんじん たまねぎ しいたけ 鶏こま肉 わかめ ねぎ たまご ちくわ チーズ なし	未満児 509 以上児 605	
22	水	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツのおかか和え みそ汁	おかゆ 豆腐のひきにくあんかけ みそ汁	人参スティック	牛乳 あみじゃが	こめ とうふ 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ だいこん キャベツ にんじん しめじ	未満児 506 以上児 602	
23	木	秋分の日						
24	金	ごはん 焼き魚 ひじきと大豆の煮物 豚汁	おかゆ 煮魚のほくし みそ汁	パナナ	キャラットジュース チーストースト	こめ さば ひじき にんじん あぶらあげ 大豆水煮 豚こま肉 だいこん とうふ ごぼう はくさい さといも ねぎ	未満児 510 以上児 602	
25	土	ハムサンド スバゲティサラダ 牛乳			のみもの おやつ			
27	月	ごはん マーボー春雨 中華風和え物 たまごスープ	おかゆ 春雨とやさいの煮物 スープ	温野菜	牛乳 スコーン	こめ 豚ひき肉 はるまき ねぎ にんじん ビーマン ロースハム きゅうり キャベツ みずな たまご	未満児 506 以上児 606	
28	火	ごはん メンチカツ キャベツの塩昆布和え たまねぎみそ汁	おかゆ ひき肉とやさいのうま煮 みそ汁	大根スティック	オレンジジュース せんべい	こめ 豚ひき肉 たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん じゃがいも わかめ あさつき	未満児 512 以上児 607	
29	水	五目あんかけラーメン 揚げシューマイ セリー	煮込みそうめん ベビーダン	パナナチップス	ジョア マドレーヌ	中華めん はくさい しいたけ たけのこ水煮 にんじん うずらの卵 きくらげ かまぼこ エリンギ シューマイ セリー	未満児 510 以上児 607	
30	木	ハンバーガー 海藻サラダ クリームシチュー	パン粥 白身魚のやさいあん スープ	プチダン	麦茶 おにぎり	バーガーパン 豚ひき肉 サニーレタス キャベツ にんじん きゅうり わかめ じゃがいも たまねぎ 鶏こま肉	未満児 512 以上児 607	

※午前おやつでは毎回カルシウム麦茶を提供しています。

※献立は材料の都合により変更する場合があります。



厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいできました。これからは、「秋」本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋などいろいろな秋を満喫しましょう。お散歩途中や、お店などで秋を見つけるのも楽しいですね。

**咀嚼力UPには運動も大切!**  
柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛みずみずみ」に出してしまうといった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力=咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、おんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。

**中秋の名月「お月見」**  
中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月見の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



**非常食の準備**  
9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れていないお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満ちることが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

9月9日(木)★秋まつり  
リクエストメニュー  
・焼きそば

