

日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子を ととのえる
1	火	むぎちゃ おかし	ごはん	だいすいとりつくねどん、ゆでやさい とうふとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう くだもの	鶏挽肉、水煮大豆 豆腐、牛乳	米、麦、パン粉 油、ざらめ	玉葱、青菜、人参 コーン、なめこ、葱、果物
2	水	むぎちゃ おかし	パン	とりにくケチャップあえ、かんぴょうとハムのサラダ ベビーパイン、ぎゅうにゅう	ヨーグルト、むぎちゃ たねなしブルー	鶏肉、ハム、牛乳 ヨーグルト	パン、片栗粉、油 三温糖、マヨネーズ	干びょう、人参、きゅうり パイン、種抜ブルー
3	木	むぎちゃ おかし	ごはん	ハヤシライス、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	豚肉、牛乳	米、じゃが芋、油	玉葱、人参、エリンギ きゅうり
4	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、ごもくまめ とうふのかきたまじる	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、水煮大豆、豚肉 ひじき、ちくわ、豆腐、卵、牛乳	米、麦、ざらめ カステラ	人参、ごぼう、葱
5	土	むぎちゃ おかし	パン	ハンバーグ、ゆでブロッコリー チーズ、フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	ハンバーグ、チーズ 牛乳	パン	ブロッコリー
7	月	むぎちゃ おかし	ごはん	カレーピラフ、ごまきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	豚、ベーコン 牛乳	米、バター	人参、玉葱、グリーンピース コーン、きゅうり、果物
8	火	むぎちゃ おかし	ごはん	さかなのてりやき、こうやとうふのにも ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	魚切り身、高野豆腐 油揚げ、牛乳	米、麦、小麦粉、油 三温糖、米粉スティックケーキ	人参、いんげん ほうれん草、玉葱
9	水	むぎちゃ ヨーグルト	めん	きつねうどん、おかかあえ チーズ、くだもの	ぎゅうにゅう きなこのとうふいりむしパン	鶏肉、油揚げ、なると、チーズ 牛乳、豆腐、豆乳、きな粉	生うどん、三温糖 ホットケーキミックス粉	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物
10	木	むぎちゃ おかし	パン	ししゃものごまフライ、さつまいもサラダ フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おこめクレープ	ししゃも、牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油 マヨネーズ、さつま芋、米粉グルー	きゅうり、人参 コーン
11	金	むぎちゃ くだもの	ごはん	さんしょくどん、くだもの とうふとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	鶏挽肉、卵、豆腐 牛乳	米、麦、三温糖、油 じゃが芋、米粉スイートポテト	人参、ほうれん草 果物、えのき
12	土	むぎちゃ おかし	ごはん	カレー、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	ウインナー、牛乳	米、じゃが芋、油	玉葱、人参 コーン、きゅうり
14	月	むぎちゃ ヨーグルト	めん	わふうツナスパゲティ、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	ツナ缶、ベーコン 牛乳	スパゲティ、油	玉葱、人参、しめじ えのき、ピーマン、きゅうり、果物
15	火	むぎちゃ おかし	ごはん	だいすいとりつくねどん、ゆでやさい とうふとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう くだもの	鶏挽肉、水煮大豆 豆腐、牛乳	米、麦、パン粉 油、ざらめ	玉葱、青菜、人参 コーン、なめこ、葱、果物
16	水	むぎちゃ おかし	パン	とりにくケチャップあえ、かんぴょうとハムのサラダ ベビーパイン、ぎゅうにゅう	ヨーグルト、むぎちゃ たねなしブルー	鶏肉、ハム、牛乳 ヨーグルト	パン、片栗粉、油 三温糖、マヨネーズ	干びょう、人参、きゅうり パイン、種抜ブルー
17	木	むぎちゃ おかし	ごはん	ハヤシライス、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おこのみやき	豚肉、牛乳 卵、豚挽肉	米、じゃが芋、油 小麦粉	玉葱、人参、エリンギ きゅうり、キャベツ、葱
18	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、ごもくまめ とうふのかきたまじる	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、水煮大豆、豚肉 ひじき、ちくわ、豆腐、卵、牛乳	米、麦、ざらめ カステラ	人参、ごぼう、葱
19	土	むぎちゃ おかし	パン	ハンバーグ、ゆでブロッコリー チーズ、フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	ハンバーグ、チーズ 牛乳	パン	ブロッコリー
21	月	けいろうのひ						
22	火	こくみんのきゅうじつ						
23	水	しゅんぶんのひ						
24	木	むぎちゃ おかし	パン	さかなのたつたあげ、はるさめちゅうかサラダ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おこめクレープ	魚切り身、ハム 卵、牛乳	パン、油、春雨 米粉クレープ	きゅうり、人参 果物
25	金	むぎちゃ くだもの	ごはん	さんしょくどん、じゅうごやデザート とうふとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	鶏挽肉、卵、豆腐 牛乳	米、麦、三温糖、油 じゃが芋、米粉スイートポテト	人参、ほうれん草 果物、えのき
26	土	むぎちゃ おかし	ごはん	カレー、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	ウインナー、牛乳	米、じゃが芋、油	玉葱、人参 コーン、きゅうり
28	月	むぎちゃ ヨーグルト	めん	わふうツナスパゲティ、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	ツナ缶、ベーコン 牛乳	スパゲティ、油	玉葱、人参、しめじ えのき、ピーマン、きゅうり、果物
29	火	むぎちゃ おかし	ごはん	さかなのてりやき、こうやとうふのにも ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	魚切り身、高野豆腐 油揚げ、牛乳	米、麦、小麦粉、油 三温糖、米粉スティックケーキ	人参、いんげん ほうれん草、玉葱
30	水	むぎちゃ ヨーグルト	めん	きつねうどん、おかかあえ チーズ、くだもの	ぎゅうにゅう きなこのとうふいりむしパン	鶏肉、油揚げ、なると、チーズ 牛乳、豆腐、豆乳、きな粉	生うどん、三温糖 ホットケーキミックス粉	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物

※土曜日14時閉園の保育園は午後のおやつ提供はありません

※都合により献立を変更することがあります

3歳以上児（9月分平均）エネルギー571kcal、たんぱく質24.6g、脂質20.8g、カルシウム337mg、鉄3.6mg、ビタミンC32mg、食塩相当量2.0g

3歳未満児（9月分平均）エネルギー454kcal、たんぱく質18.7g、脂質14.5g、カルシウム226mg、鉄3.6mg、ビタミンC26mg、食塩相当量1.6g



【旬の食材で夏の疲れを回復させましょう】



まだ暑い日が多いですが、虫の声や澄んだ空に秋の気配を感じられるようになってきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べ、夏の疲れを回復していきましょう。