

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
1 (火)	ご飯 鰯と野菜の蒸し焼 若布の酢の物 味噌汁 すいか	米 たら、たまねぎ、にんじん、しめじ、バター 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ じゃがいも、なす、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ すいか	牛乳 防災の日 防災食・缶パン	エネルギー 273 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 13 g カルシウム 220 mg
2 (水)	ゆかりご飯 洋風厚焼卵 もやしの和え物 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦、しそふりかけ にんじん、鶏ひき肉、干しいたけ、卵、たまねぎ、三温糖、酒、食塩、牛乳、ケチャップ 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 芋もち じゃがいも、食塩、油 しょうゆ、青のり	エネルギー 265 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 14 g カルシウム 220 mg
3 (木)	ご飯 五目納豆 (以)小粒納豆・(未)ひきわり納豆 豚 汁 バナナ	米 小粒納豆、ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、卵(錦糸卵)、かに風味、しょうゆ 豚肉、だいこん、にんじん、ごぼう、じゃがいも、つきこんにやく、ねぎ、木綿豆腐、減塩みそ バナナ	牛乳 お好み焼き 小麦粉、卵、ちくわ、キャベツ あおのり、天かす、牛乳、じゃがいも	エネルギー 363 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 16 g カルシウム 244 mg
4 (金)	ご飯 かじきのゴマフライ ほうれんそうのおひたし 清 汁 グレープフルーツ	米 かじき、しょうゆ、本みりん、小麦粉、卵、パン粉、ごま、なたね油 ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ たまねぎ、えのきたけ、五色麩、昆布だし汁、食塩 グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 378 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 19 g カルシウム 251 mg
5 (土)	豚丼 味噌汁 オレンジ	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しらたき、しょうゆ、酒、片栗粉 だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 324 kcal たんぱく質 11 g 脂 質 10 g カルシウム 195 mg
7 (月)	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ 中華スープ (以)なし (未)みかん缶	米 豚肉(ロース)、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、ピーマン、本みりん、しょうが、しょうゆ、片栗粉、食塩、ごま油、しょうゆ、三温糖、酒 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、卵(錦糸卵)、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、えのきたけ、花麩、中華スープ、食塩 なし	牛乳 大学かぼちゃ かぼちゃ、なたね油 みたらしのたれ、黒ごま	エネルギー 361 kcal たんぱく質 12 g 脂 質 23 g カルシウム 189 mg
8 (火)	ふりかけご飯 煮 魚 小松菜のナムル 味噌汁 グレープフルーツ	米、のりたまふりかけ あかうお、中ざら糖、しょうゆ こまつな、にんじん、緑豆もやし、しょうゆ、ごま油、ごま 緑豆もやし、油揚げ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 313 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 16 g カルシウム 251 mg
9 (水)	ご飯 ツナと豆腐のつくね煮 ひじきの煮物 味噌汁 バナナ	米 かつお油漬缶、木綿豆腐、たまねぎ、ピーマン、卵、片栗粉、しょうゆ、本みりん、なたね油 ひじき/ほしひじき、大豆水煮缶、にんじん、さやえんどう、ちくわ、しょうゆ、酒、本みりん キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 364 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 16 g カルシウム 260 mg
10 (木)	ご飯 チキンケチャップソテー ゴマ酢和え 味噌汁 キウイフルーツ	米 鶏もも肉、にんにく、三温糖、しょうゆ、ミニトマト、酒、片栗粉 キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ごま、酢、しょうゆ、三温糖 じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 ヨーグルトケーキ ヨーグルト、ホットケーキ粉、水	エネルギー 321 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 10.2 g カルシウム 286 mg
11 (金)	ご飯 鯖のゴマ味噌焼き すき昆布煮 清 汁 オレンジ	米 さば、減塩みそ、ごま、本みりん、三温糖、しょうゆ 刻みこんぶ、切り干しだいこん、にんじん、さつま揚げ、つきこんにやく、大豆水煮缶、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん 豆腐、わかめ、昆布だし汁、食塩 オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 338 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 13 g カルシウム 304 mg
12 (土)	祖父母参観日			
14 (月)	ひじきご飯 月見ナゲット キャベツの彩りサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	米、ひじき/ほしひじき、にんじん、豚肉(ばら)、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、食塩 鶏ささ身、木綿豆腐、卵、小麦粉、なたね油 キャベツ、黄ピーマン、きゅうり、ハム、マヨドレ だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 311 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.3 g カルシウム 226 mg
15 (火)	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーのおひたし 味噌汁 オレンジ	米 さけ、たまねぎ、パセリ粉、マヨドレ ブロッコリー、にんじん、花かつおしょうゆ ほうれんそう、じゃがいも、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 301 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.8 g カルシウム 253 mg
16 (水)	ご飯 鶏の甘酢煮 ほうれんそうのおひたし 味噌汁 バナナ	米 鶏手羽元、酢、にんにく、ねぎ、しょうが、三温糖、しょうゆ、本みりん ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、油揚げ バナナ	牛乳 じゃがドック じゃがいも、ホットケーキ粉 なたね油、ケチャップ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 21 g カルシウム 253 mg
17 (木)	ご飯 カレーライス アスパラのごま和え 麦茶 キウイフルーツ	米 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、お米で作ったカレールー グリーンアスパラガス、にんじん、ごま、しょうゆ 麦茶 キウイフルーツ	牛乳 スパゲツティマトソース スパゲティ、油、にんじん、バター、たまねぎ にんにく、ツナ缶、粉チーズ、トマト	エネルギー 396 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 23 g カルシウム 226 mg
18 (金)	ご飯 ぶりの照り焼 切干大根煮 味噌汁 グレープフルーツ	米 ぶり、しょうが、しょうゆ、本みりん、酒 切り干しだいこん、つきこんにやく、にんじん、油揚げ、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 300 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 15 g カルシウム 309 mg

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
19 (土)	五目うどん バナナ	干しうどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 299 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 8.2 g カルシウム 167 mg
21 (月)	敬老の日			
22 (火)	国民の休日			
23 (水)	秋分の日			
24 (木)	ご飯 カップ納豆 茄子のそぼろ煮 味噌汁 オレンジ	米 カップ納豆、ひきわり納豆、しょうゆ 豚ひき肉、なす、ピーマン、しょうゆ、酒、片栗粉 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、ほうれんそう オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 291 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 13 g カルシウム 242 mg
25 (金)	ご飯 野菜コロッケ ほうれん草のナムル 味噌汁 キウイフルーツ	米 ポテトコロッケ(冷凍)、中濃ソース ほうれんそう、にんじん、緑豆もやし、しょうゆ、ごま油、ごま だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 がんづき 小麦粉、なたね油、卵、酢 砂糖、じゅうそう、牛乳	エネルギー 366 kcal たんぱく質 12 g 脂 質 16 g カルシウム 255 mg
26 (土)	ひじきご飯 味噌汁 バナナ	米、ひじき/ほしひじき、にんじん、豚肉、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、食塩 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 345 kcal たんぱく質 11 g 脂 質 10 g カルシウム 195 mg
28 (月)	ゆかりご飯 ツナ入り厚焼卵 もやしの和え物 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、しそふりかけ にんじん、たまねぎ、ツナ油漬缶、三温糖、食塩、酒、卵 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 ジャムサンド サンドイッチパン、いちごジャム	エネルギー 360 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 16 g カルシウム 259 mg
29 (火)	ご飯 鱈のコーンマヨ焼き 若布の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ	米 たら、小麦粉、バター、クリームコーン缶、マヨドレ 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 279 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 13 g カルシウム 236 mg
30 (水)	ご飯 麻婆豆腐風 トマトのサラダ 中華スープ みかん缶	米 木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、減塩みそ、酒、ごま油、片栗粉 トマト、酢、しょうゆ、三温糖、なたね油 たまねぎ、えのきたけ、五色麩、中華スープ、食塩 みかん缶	牛乳 チーズケーキ クリームチーズ、卵、生クリーム、バター、小麦粉 グラニュー糖、レモン果汁、ビスケット	エネルギー 291 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 15 g カルシウム 314 mg

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。
※栄養価にはご飯のカロリーは含まれておりません。

もしものときの食料は？

9月1日は防災の日。この日をきっかけに、ご家庭でも備蓄食料のチェックをしてみたいかがでしょう。非常時、最低3日分の食料備蓄が望ましいとされています。

用意しておきたい物 (大人1人1日分の目安)

- ☐ 飲料水 3リットル
※乳児がいるご家庭は、調乳用に多めに備蓄。
- ☐ ご飯 (アルファ米) 3食分
- ☐ 缶詰 2〜3缶
- ☐ レトルト・インスタント食品 2〜3種類
- ☐ お菓子 (自分の好きな物でOK)

※必要な年齢の場合は離乳食・ミルクも忘れずに。

生活リズムは 食事で戻そう

まだ暑い日が続き、夏の疲れも出やすい時期。長期のお休みで、生活リズムが乱れている子もいるのではないのでしょうか。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気にスタートしましょう。

からだかON!
体温が上が
り、体の機能が
目覚める。

朝ごはんて
スイッチON!

あたまがON!
ごはんに含まれる
ブドウ糖で
脳が目覚める。

おなかがON!
腸が刺激され、
排便を促す。



離乳食献立表



認定こども園桜保育園

日	献立	材料名
1火	おかゆ、鱈と野菜の蒸煮、ブロッコリーのサラダ、味噌汁、すいか	米、／たら、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、食塩、／じゃがいも、ほうれんそう、減塩みそ、／すいか、
2水	おかゆ、肉だんご、マッシュポテト、味噌汁、キウイフルーツ	米、／にんじん、鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、／じゃがいも、にんじん、食塩、／木綿豆腐、キャベツ、減塩みそ、／キウイフルーツ、
3木	おかゆ、二色納豆、豚汁、バナナ	米、／ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／豚肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、木綿豆腐、減塩みそ、／バナナ、
4金	おかゆ、鮭の味噌焼き、ほうれんそうのおひたし、清汁、グレープフルーツ	米、／さけ、減塩みそ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、はくさい、食塩、／グレープフルーツ、
5土	おかゆ、豚肉と野菜の煮物、小松菜のおひたし、味噌汁、オレンジ	米、／豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、減塩みそ、／オレンジ、
7月	ご飯、焼肉、かぼちゃ煮、野菜スープ、(未)みかん缶	米、／豚肉、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、／かぼちゃ、しょうゆ、／たまねぎ、にんじん、食塩、／みかん缶、
8火	おかゆ、煮魚、小松菜の和え物、味噌汁、グレープフルーツ	米、／あかうお、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、減塩みそ、／グレープフルーツ、
9水	おかゆ、豆腐のふんわり煮、茶巾風、味噌汁、バナナ	米、／豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、／じゃがいも、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、減塩みそ、／バナナ、
10木	おかゆ、チキンのトマト煮、キャベツの和え物、味噌汁、キウイフルーツ	米、／鶏肉、しょうゆ、ミニトマト、片栗粉、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、減塩みそ、／キウイフルーツ、
11金	おかゆ、鱈の味噌煮、だいこん煮、清汁、オレンジ	米、／たら、減塩みそ、／だいこん、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、ほうれんそう、食塩、／オレンジ、
12土	祖父母参観日	
14月	おかゆ、ささみと豆腐の煮物、キャベツのサラダ、味噌汁、キウイフルーツ	米、／鶏ささ身、木綿豆腐、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、食塩、／だいこん、にんじん、減塩みそ、／キウイフルーツ、
15火	ご飯、鮭の塩焼き、ブロッコリーのおひたし、味噌汁、オレンジ	米、／さけ、食塩、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／ほうれんそう、じゃがいも、減塩みそ、／オレンジ、
16水	おかゆ、鶏肉と野菜の煮物、ほうれん草のおひたし、味噌汁、バナナ	米、／鶏肉、にんじん、キャベツ、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、だいこん、減塩みそ、／バナナ、
17木	ご飯、肉じゃが、ブロッコリーのサラダ、味噌汁、キウイフルーツ	米、／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、減塩みそ、／キウイフルーツ、
18金	おかゆ、鱈の照り焼き、だいこん煮、味噌汁、グレープフルーツ	米、／たら、しょうゆ、／だいこん、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、減塩みそ、／グレープフルーツ、
19土	煮込みうどん、バナナ	干しうどん、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／バナナ、
21月	敬老の日	
22火	国民の休日	
23水	秋分の日	
24木	おかゆ、ひきわり納豆、そぼろ煮、味噌汁、オレンジ	米、／ひきわり納豆、しょうゆ、／豚ひき肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、減塩みそ、／オレンジ、
25金	おかゆ、お焼き、ほうれん草の煮びたし、味噌汁、キウイフルーツ	米、／じゃがいも、豚ひき肉、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、減塩みそ、／キウイフルーツ、
26土	おかゆ、豚肉と野菜の煮物、小松菜の和え物、味噌汁、バナナ	米、／豚肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、減塩みそ、／バナナ、
28月	おかゆ、肉だんご、白菜の和え物、味噌汁、グレープフルーツ	米、／にんじん、たまねぎ、豚ひき肉、しょうゆ、／はくさい、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、減塩みそ、／グレープフルーツ、
29火	おかゆ、鱈の味噌焼き、ブロッコリーの煮物、味噌汁、キウイフルーツ	米、／たら、減塩みそ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、減塩みそ、／キウイフルーツ、
30水	おかゆ、豆腐のふんわり煮、トマトのサラダ、野菜スープ、みかん缶	米、／木綿豆腐、にんじん、豚ひき肉、減塩みそ、片栗粉、／トマト、しょうゆ、／たまねぎ、キャベツ、食塩、／みかん缶、

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。