

令和6年9月

献立表

Information

まだまだ暑い日は続いています。朝夕の肌に触れる風はどことなく秋を感じられるようになりました。9月1日は防災の日です。非常食を準備する際に、子どもが日常的に食べているお菓子を用意する事をおすすめします。

食材案内 「みそ」

味噌には高血圧や血中コレステロールの改善など、さまざまな生活習慣病予防の効果が期待されています。お味噌汁の具材を工夫してパワーアップしてみませんか。骨の健康が気になる時...小松菜、さくらえび、キノコなど。免疫力をつけたいとき...人参、南瓜、ほうれん草など。

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
2	月	米(押し麦)	米(押し麦)	白がゆ	2日:ラスク
		豚肉のみそ炒め 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参 しめじ	豚肉のみそ炒め 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参 しめじ	豚肉のみそ煮 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参 しめじ	パン、砂糖、バター
3,17	火	ナムル きゅうり、もやし、ごま	ナムル きゅうり、もやし、ごま	ナムル きゅうり、もやし、ごま	
		コッペパン	コッペパン	白がゆ	3日:ぶどう寒天
4,18	水	ラトウイユ ベーコン、ズッキーニ、玉ねぎ、人参 トマト、ナス、南瓜、生しいたけ	ラトウイユ ベーコン、ズッキーニ、玉ねぎ、人参 トマト、ナス、南瓜、生しいたけ	ラトウイユ 玉ねぎ、人参、トマト、ナス 南瓜	グレープジュース、寒天、砂糖 マスカットジュース
		ジャコサラダ しらす干し、キャベツ、人参 きゅうり	ジャコサラダ しらす干し、キャベツ、人参 きゅうり	ジャコサラダ しらす干し、キャベツ、人参 きゅうり	17日:アップルケーキ りんご、豆腐、メープルシロップ ホットケーキミックス、バター サラダ油
5,19	木	食パン	食パン	白がゆ	4日:クッキー
		中華風かき玉スープ(ア) 豚肉、豆腐、人参、白菜、玉ねぎ 卵	中華風スープ 豚肉、豆腐、人参、白菜、玉ねぎ 卵	中華風スープ 豚肉、豆腐、人参、白菜、 玉ねぎ	小麦粉、サラダ油、砂糖
6,20	金	切干大根のサラダ ツナ、ひじき、切干大根、きゅうり	切干大根のサラダ ツナ、ひじき、切干大根、きゅうり	サラダ ツナ、ひじき、きゅうり	18日:じゃが芋の甘辛揚げ じゃが芋、大豆の水煮、砂糖 しょうゆ、みりん、片栗粉
		米(押し麦)	米(押し麦)	白がゆ	5日:梨
5,19	木	ヘルシーチキンナゲット 鶏挽肉、おから、玉ねぎ、豆腐	ヘルシーチキンナゲット 鶏挽肉、おから、玉ねぎ、豆腐	豆腐のそぼろあんかけ 鶏挽肉、玉ねぎ、豆腐	
		わかめスープ わかめ、えのき、もやし、玉ねぎ	わかめスープ わかめ、えのき、もやし、玉ねぎ	わかめスープ わかめ、えのき、もやし、 玉ねぎ	19日:梨
6,20	金	6日:ロールパン	20日:ミルクロールパン	白がゆ	6日:大学芋
		和風スープスパゲティ スパゲティ、ベーコン(卵不使用) 玉ねぎ、人参、えのき、生しいたけ ほうれん草、切り海苔	和風スープスパゲティ スパゲティ、ベーコン(卵不使用) 玉ねぎ、人参、えのき、生しいたけ ほうれん草、切り海苔	和風スープスパゲティ スパゲティ、玉ねぎ、人参 えのき、ほうれん草	さつまいも、水あめ、しょうゆ
6,20	金	昆布あえ キャベツ、もやし、人参、塩昆布	昆布あえ キャベツ、もやし、人参、塩昆布	あえもの キャベツ、もやし、人参、花がつか	20日:ミルクもち 片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉 塩

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
21	土	混ぜご飯	混ぜご飯	混ぜご飯	21日:魚肉ソーセージ
		鶏肉、人参、油揚げ、えのき	鶏肉、人参、油揚げ、えのき	鶏肉、人参、油揚げ、えのき	
9,30	月	豆腐のみそ汁 豆腐、わかめ、切り干し大根	豆腐のみそ汁 豆腐、わかめ、切り干し大根	豆腐のみそ汁 豆腐、わかめ	
		食パン	食パン	白がゆ	9日:南瓜スコーン
10,24	火	ポテトとコーンのスープ 鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ クリームコーン、しめじ	ポテトとコーンのスープ 鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ クリームコーン、しめじ	ポテトとコーンのスープ 鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ クリームコーン	南瓜、ホットケーキミックス バター、砂糖
		トマトのごまあえ トマト、きゅうり、ツナ、ごま	トマトのごまあえ トマト、きゅうり、ツナ、ごま	トマトのごまあえ トマト、きゅうり、ツナ、ごま	30日:フルーチェ フルーチェ、牛乳
11,25	水	カレーライス	カレーライス	おじや	10日:ピザトースト
		豚挽き肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋	豚挽き肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋	豚挽き肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋	食パン、トマト缶、玉ねぎ、チーズ ケチャップ、バジル、パセリ 魚肉ソーセージ
12,26	木	磯あえ キャベツ、人参、小松菜、のり	磯あえ キャベツ、人参、小松菜、のり	磯あえ キャベツ、人参、小松菜、のり	24日:ヨーグルト
		米(押し麦)	米(押し麦)	白がゆ	11日:フルーツゼリー
13,27	金	ツナの柳川風(ア) ツナ、ごぼう、人参、玉ねぎ ほうれん草、卵	ツナの煮物 ツナ、ごぼう、人参、玉ねぎ ほうれん草	ツナの煮物 ツナ、人参、玉ねぎ、ほうれん草	りんごジュース、アガー、砂糖 みかん、もも、バナナ
		さっぱり炒め ナス、豚肉、ピーマン、人参	さっぱり炒め ナス、豚肉、ピーマン、人参	さっぱり炒め ナス、豚肉、人参	25日:ドーナツ ホットケーキミックス、豆腐、砂糖
14,28	土	コッペパン	コッペパン	白がゆ	12日:のり塩ポテト
		白身魚の磯辺揚げ 白身魚	白身魚の磯辺揚げ 白身魚	煮魚 白身魚	じゃが芋、青のり
14,28	土	コンソメスープ 玉ねぎ、人参、大根、しめじ ウインナー(卵不使用)	コンソメスープ 玉ねぎ、人参、大根、しめじ ウインナー(卵不使用)	コンソメスープ 玉ねぎ、人参、大根	26日:バナナコッタ 牛乳、生クリーム、砂糖 ゼラチン
		米(押し麦)	米(押し麦)	白がゆ	13日:チーズ蒸しパン
14,28	土	マーボー豆腐 豆腐、豚挽き肉、玉ねぎ、人参 ねぎ、たけのこ水煮、しめじ	マーボー豆腐 豆腐、豚挽き肉、玉ねぎ、人参 ねぎ、たけのこ水煮、しめじ	マーボー豆腐 豆腐、豚挽き肉、玉ねぎ、人参 ねぎ	チーズ、ホットケーキミックス
		コーンサラダ コーン、キャベツ、人参、きゅうり	コーンサラダ コーン、キャベツ、人参、きゅうり	サラダ キャベツ、人参、きゅうり	27日:さつま芋パン さつまいも、バター、砂糖、パン 牛乳、りんご
14,28	土	米(押し麦)	米(押し麦)	白がゆ	14日:魚肉ソーセージ
		ごまみそ汁 じゃが芋、豆腐、えのき、ごま	ごまみそ汁 じゃが芋、豆腐、えのき、ごま	ごまみそ汁 じゃが芋、豆腐、えのき、ごま	
14,28	土	さつま芋と鶏肉の炒め煮 さつま芋、鶏肉、生姜	さつま芋と鶏肉の炒め煮 さつま芋、鶏肉、生姜	さつま芋と鶏肉の炒め煮 さつま芋、鶏肉	28日:魚肉ソーセージ