



平成30年9月分予定献立表

いぶんほいくえん

ひ 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	ざいりょう				ごぜんおやつ	ごこおやつ	ちょうじかん
			ちやにくとなる しょくひん	ねつやちからとなる しょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	その他			
1	土	カレーライス ゼリー		こめ じゃがいも			ポテトスナック		
3	月	わかめごはん おからコロッケ	おからコロッケ	ごはん あぶら こむぎこ			ぎゅうにゅう	おこのみやき	ヤクルト
		やさいのスープ	ウインナー	じゃがいも	にんじん だいこん コーンかん キャベツ	コンソメ しょうゆ			
4	火	きりぼしだいこんとツナサラダ	つなかん	ドレッシング	きりぼしだいこん きゅうり にんじん		ぎゅうにゅう	かんきつゼリー	りんごジュース
		さつまいもごはん		こめ さつまいも					
		とりいり	とりにく なまあげ	さとう あぶら	れんこん にんじん ほししいたけ ゆでだけのこ えだまめ ごぼう こんにゃく	しょうゆ			
5	水	かぼちゃみそしる	なまあげ みそ けずりぶし		かぼちゃ たまねぎ		ぎゅうにゅう	幼ポテトスナック 未こめがし	ヤクルト
		チキンライス	とりにく	こめ さとう あぶら マーガリン	たまねぎ ミックスベジタブル ほししいたけ	ケチャップ とりがらスープ しょうゆ			
		ポトフ ウインナー			にんじん だいこん じゃがいも キャベツ コーン				
6	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	おこめできつ まいもとくり のたると	のむゼリー
		ごはん		こめ					
		さかなのにつけ にんじんといんげんのゴママ ヨネーズあえ	さかな	さとう みりん マヨドレ ごま ごまあぶら	しょうが いんげん にんじん	しょうゆ さけ しらすだし しょうゆ			
7	金	とうがんのそぼろあんかけ はっこうにゅう	とりひきにく はっこうにゅう	さとう かたくりこ あぶら はっこうにゅう	とうがん		ぎゅうにゅう	☆フルーチェ	ヤクルト
		ホットドック やさいジュース ウインナー	ウインナー	ミルクロールパン	やさいジュース コーン キャベツ	しょうゆ とりがらスープ ちゅうかさスープ ケチャップ			
8	土	はるさめスープ	とりにく	はるさめ	しめじ とうがん にんじん		ぎゅうにゅう	☆フルーチェ	ヤクルト
		やきそば	ふたにく	やきそば	にんじん キャベツ ビーマン たまねぎ	ソース			
10	月	ゼリー	ゼリー	あぶら			かっぱえびせん		
		パン えびかつライ トイキャベツ	えびかつ	パン あぶら こむぎこ	キャベツ	ソース	ちょうせいとう にゅう	☆フルーツボ ンチ	ヤクルト
		ミモザサラダ	たまご	マヨドレ	ブロッコリー にんじん				
コーンスープ うにゅう	ぎゅうにゅう	あぶら	クリームコーンかん パセリ コーンかん たまねぎ	コンソメ					
11	火	ごはん とうふとほうれんそうのカ レーソース	とうふ ふたにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん グリッピース	カレー	ぎゅうにゅう	こめがし	ほうアイス
		ヨーグルト	ヨーグルト						
12	水	つなピラフ	つなかん	こめ むぎ こめあぶら	たまねぎ にんじん あかビーマン	コンソメ	ぎゅうにゅう	ビスケット	ヤクルト
		パンブキンスープ	ふたにく	こめあぶら	たまねぎ かぼちゃ にんじん コーン	しょうゆ スープのもと			
13	木	はっこうにゅう	はっこうにゅう				ぎゅうにゅう	ブリッツ	りんごジュース
		ごはん ミフィッシュ	ミニフィッシュ	こめ むぎ					
		とりにくなすのハヤシ	とりにく	じゃがいも あぶら ハヤシブレイク	たまねぎ にんじん なす とまとかん				
14	金	あますあえ		さとう ごま	にんじん きゃべつ ビーマン	す	ぎゅうにゅう	幼ガリガリくん 未パニラアイス ぱんだほうアイス	ヤクルト
		とまと			とまと				
		ひやしちゅうかさそば	やきふた	ちゅうかさそば あぶら さとう ごまあぶら	きゅうり みかんかん もやし	スープのもと す しょうゆ			
15	土	おやこうんどうかい							
18	火	ごはん こむぎいも		こめ あぶら じゃがいも			ぎゅうにゅう	ファイバー ヨーグルト	のむゼリー
		イカフライのレモンに	いかフライ	あぶら さとう ばんこ こむぎこ	レモンじる	しょうゆ しらすだし			
19	水	すましじる	とうふ し とりにく けずりぶ	ふ	ほうれんそう		ぎゅうにゅう	おさつスナック	ヤクルト
		まめまめまうぼなすどん	みそ だいず ふたひきにく	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	にんじん ビーマン なす しょうが にんにく	ちゅうかさ スープ さけ しょうゆ			
20	木	ちゅうかさスープ	わかめ	ごま はるさめ	にんじん コーンかん だいこん だけめこ		ぎゅうにゅう	幼ケーキ 未ロールケーキ にゅうさんきん いんりょう	ほうアイス
		あきのちらしずし さがたハンバーグ	とりひきにく たまご	こめ さとう いらごま ハンバーグ	にんじん ほししいたけ しめじ きゅうり	す しょうゆ			
		さといものみそしる	あげ けずりぶし みそ わかめ	さといも	だいこん				
		ゼリー	ゼリー						

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。 おやつは、園独自のおやつになる場合があります。

平日	エネルギー 566 kcal	タンパク質 21.1 g	脂質 16.7 g	カルシウム 278 mg	鉄 3.1 mg
----	----------------	--------------	-----------	--------------	----------

ひ 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	ざいりょう				ごせんおやつ 3歳未満児	ごこおやつ 全園児	ちょうじかん 長時間保育児
			ちやくとなる しょくひん	ねつやちからとなる しょくひん	からだのちようしを ととのえるしょくひん	その他			
21	金	かわりたまごのあんかけ	たまご かにかん ささみ けずりぶし	さとう かたくりこ あぶら	ほししいだけ たまねぎ ねぎ だけのこ	しょうゆ	ぎゅうにゅう	☆とうにゅう あんじんいり フルーツポン チ	ヤクルト
		れんこんきんぴら		さとう ごま あぶら	れんこん にんじん	しょうゆ			
		フルーツ ごはん		こめ	フルーツ				
22	土	カレーライス	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん		コーンスナック		
		ヨーグルト	ヨーグルト	カレールウ					
25	火	にくじゃが	ぎゅうにく	あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ いんげん いとこんにやく	しょうゆ さけ	ぎゅうにゅう	プリン	りんごジュ ース
		きりほしだいこんのサラダ	シーチキン	あぶら さとう ごま	にんじん きゅうり きりほしだいこん	す			
		えだまめごはん はっ こうにゅう	しらすまし はっこうにゅう	こめ	えだまめ				
26	水	かんとくに	とりにく がんも けずりぶし こんぶ	さとう	だいこん こんにやく	しょうゆ	ぎゅうにゅう	はらしゆく ドック	ヤクルト
		レバーやき フルーツ	とりレバー	さとう	フルーツ	しょうゆ			
		わかめごはん		こめ		ぶりかけ			
27	木	ごはん いわしのみそれに	いわし	こめ さとう	だいこん	しょうゆ	ぎゅうにゅう	幼みフコミニ 未むさいスナック	のむゼリー
		まろやかさつまじる	とうふ とうにゅう みそ けずりぶし	さつまいも	にんじん はくさい ねぎ				
		ほうれんそうのごまあえ		さとう ごま	ほうれんそう	しょうゆ			
28	金	ひじきいりとうふのあげだん ご はっこうにゅう	とうふ ぶたひきにく ひじき はっこうにゅう	かたくりこ あぶら	ねぎ	ケチャップ	ぎゅうにゅう	幼みたらした んご 未むさいカステ ラ	ヤクルト
		か-ふうみのやさしいソテー	ぶたにく	あぶら	きゃべつ ピーマン たまねぎ	カレー粉			
		かぼちゃスープ パン	ぎゅうにゅう	パン	かぼちゃ	コンソメ			
29	土	やきうどん	ぶたにく はなかつお	うどん あぶら	きゃべつ にんじん ピーマン たまねぎ	しらす	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ミあんぱん	やさいスナック
		プリン	プリン						

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。

おやつは、園独自のおやつになる場合があります。

給食だよ

夕食を待てないお子さんに与える「ちょっと・・・つなぎ食」

夕食、帰宅したら大騒ぎで食事を作らねばというころになると、おなかをすかせた子どもたちがぐずったり、泣き出ししたりします。しかし、ほしがるままにお菓子をあげてしまうと夕食に響いてしまいます。どうしたら・・・。

こんなときにさっと出せる、軽いつなぎ食をまとめてみました。量はあくまで目安です。食べ過ぎることのないよう気をつけてください。飲み物は麦茶かほうじ茶がベストです。

生野菜のステック	人参 きゅうりの棒切りを各2〜3本 可愛いコップにいれて。 (茹でた野菜でもOK・・・アスパラ・インゲン・人参)	
ちくわきゅうり	ミニのちくわの穴にステックきゅうりをいれて。 1本程度	
丸ごとトマト	完熟トマトを、丸かじりにして。 汁がたれるのでエプロンやお絞りの用意を！	
バナナ	小さなモンキーバナナなら1本くらい。 大きいバナナは3分の1。	
シリアル	コーンや玄米フレークを4分1カップほどスナック感覚で、牛乳をかけると、一気に食べてしまうのでかけないで。	
枝豆の塩茹で	冷凍の枝豆をお皿にいれレンジでチン！ 多くても10個まで。	
焼きのり	ローカロリーなので1枚食べても大丈夫。ミネラル豊富で栄養も満点。	
一口冷奴	8分の1ほどの豆腐におかかじょうゆをつけて、冷たいので子ども大喜びです。	
ミニおにぎり	ぶりかけ、ゆかり、鮭フレークなどをごはんに入れてミニおにぎりに。 1個30gほどを1〜2個が適量。コンビニおにぎりは、1個 100g程度です。	
フレンチポテト	冷凍のフレンチポテトをオーブントースターに並べて3〜4分加熱。 5本以内が適量	
一口チーズ	栄養価が高く子ども大好き。でもカロリーが高いため食べ過ぎないように。	
煮物	夕食用の煮物を少し(30gぐらい)取り分けておかずとしては敬遠するものも案外食べてしまいます。 (常備菜のひじきや切り干し大根等もOK)	
冷凍フルーツ	メロン、パイナップル、ぶどう、バナナなどの果物を食べやすい大きさに切って凍らせるだけ。 (これは朝のうちに準備)	
一口ゼリー	「お菓子がいい」と言う子にはこれ。比較的ローカロリーです。3つ以内にしておきましょう。	

		5・6か月		7・8か月		9～11か月	
日	曜	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料
1	土	10倍かゆ 豆腐みそ汁裏ごし	米 人参 たまねぎ じゃがいも	しらすかゆ 豆腐みそ汁つぶし フルーツつぶし		5倍かゆ やさいスープつぶし フルーツきざみ	
3	月	パンかゆ 野菜スープの裏ごし キャベツの裏ごし	パン ミルク 人参 大根 じゃがいも キャベツ	パンかゆ 野菜スープのつぶし キャベツのつぶし	同	5倍かゆ 野菜スープのつぶし	+ツナ缶湯通し
4	火	さつまいもかゆ 人参の煮物裏ごし みそ汁裏ごし	米 さつまいも 人参 かぼちゃ みそ だし汁	さつまいもかゆ 野菜煮物つぶし みそ汁つぶし	+れんこん	さつまいもかゆ 野菜煮物つぶし みそ汁つぶし	+とり肉きざみ
5	水	野菜かゆ 豆腐スープ裏ごし キャベツの裏ごし	米 玉ねぎ 人参 キャベツ だいこん じゃがいも	トマトかゆ 豆腐スープつぶし キャベツつぶし	+ケチャップ	トマトかゆ やさいスープつぶし	+とり肉きざみ
6	木	かゆ 煮魚ほぐし とうがん煮裏ごし 人参煮裏ごし	米 ※白身魚 とうがん 人参	かゆ 煮魚ほぐし とうがん煮つぶし 人参煮つぶし	同	かゆ 煮魚ほぐし とうがん煮きざみ 人参煮きざみ	+とりミンチ
7	金	パンかゆ 野菜スープ裏ごし 人参の裏ごし	パン ミルク 冬瓜 玉ねぎ キャベツ スープ 人参	パンかゆ 野菜スープつぶし 人参につぶし		パンかゆ 中華スープつぶし トマトきざみ	パン 牛乳 +ミンチ トマト
8	土	ミルクかゆ みそ汁裏ごし フルーツ裏ごし	米 ミルク 人参 みそ 白菜 さつまいも だし汁	ミルクかゆ みそ汁つぶし フルーツつぶし	同	5倍かゆ やさいスープつぶし	
10	月	パンかゆ コーンスープ裏ごし ブロッコリー・人参の裏ごし	パン ミルク キャベツ コーン缶 玉ねぎ スープ ブロッコリー 人参	パンかゆ コーンスープつぶし ブロッコリー・人参つぶし	同	パンかゆ コーンスープつぶし ブロッコリー・人参きざみ	パン
11	火	野菜かゆ 豆腐の裏ごし ほうれん草の裏ごし	米 玉ねぎ 人参 豆腐 ほうれん草	野菜かゆ 豆腐のつぶし ほうれん草のつぶし	同	五目かゆ 豆腐煮 フルーツきざみヨーグルトかけ ほうれん草きざみ	#NAME?
12	水	洋風かゆ カボチャスープ裏ごし	米 玉ねぎ 人参 ビーマン ン かぼちゃ 玉ねぎ スープ	洋風かゆ カボチャスープつぶし	+ツナ缶湯通し	洋風かゆ カボチャスープつぶし	+ミンチ
13	木	トマトリゾット 野菜スープ裏ごし	米 トマト 玉ねぎ 人参 なす キャベツ じゃが芋 ビーマン スープ	トマトリゾット 野菜スープつぶし	同	トマトリゾット 甘酢やさいきざみ	+すりごま +とり肉きざみ
14	金	パンかゆ めんとうろろ煮 ブロッコリー裏ごし	パン ミルク トマト ※ブロッコリー	パンかゆ めんくたくた煮 ブロッコリーつぶし		5倍かゆ トマトきざみ ブロッコリーきざみ	
15	土	10倍かゆ みそ汁裏ごし	米 みそ 玉ねぎ じゃがいも だし汁	わかめかゆ みそ汁つぶし	+わかめきざみ	わかめかゆ みそ汁つぶし	+あげ
18	火	10倍かゆ かぼちゃスープ裏ごし 豆腐の裏ごし	米 かぼちゃ スープ 豆腐	7倍かゆ かぼちゃスープつぶし 豆腐つぶし	同	5倍かゆ かぼちゃスープつぶし わかめスープつぶし	+のり
19	水	まめがゆ みそ汁裏ごし 野菜の 裏ごし	米 まめ みそ汁裏ごし 野菜の 人参 大根	まめがゆ みそ汁つぶし 野菜煮つぶし	同	まめがゆ みそ汁つぶし 野菜煮 きざみ	+ミンチ
20	木	人参がゆ みそ汁の裏ごし	米 人参 大根 里芋 味噌 だし汁	2色がゆ みそ汁のつぶし		2色がゆ みそ汁のつぶし	+とりミンチ
21	金	10倍かゆ ふの煮物裏ごし れんこんの裏ごし	米 ※ふ 玉ねぎ れんこん 人参	かゆ ふの煮物つぶし れんこん煮つぶし		5倍かゆ ふの煮物つぶし れんこん煮きざみ	+さきみきざみ
22	土	10倍かゆ みそ汁裏ごし	米 じゃがいも 人参 玉ねぎ	わかめかゆ みそ汁つぶし	+わかめきざみ	5倍かゆ やさいスープつぶし	
25	火	10倍かゆ 野菜スープ裏ごし 人参の裏ごし	米 玉ねぎ じゃが芋 人参	しらすかゆ 野菜スープ煮つぶし 人参のつぶし	+しらす	5倍かゆ 野菜スープ煮つぶし 人参のきざみ	
26	水	しらすかゆ 野菜煮物裏ごし フルーツ裏ごし	米 ※しらす干し 人参 大根 だし汁 フルーツ	7倍かゆ レバー煮つぶし 野菜煮物つぶし フルーツつぶし	+レバー	5倍かゆ レバー煮きざみ 野菜煮物つぶし フルーツきざみ	+とり肉きざみ
27	木	10倍かゆ 煮魚ほぐし さつまいも汁裏ごし ほうれん草の裏ごし	米 ※白身魚 さつまいも 人参 白菜 豆腐 だし汁 みそ しょうゆ ほうれん草	7倍かゆ 煮魚ほぐし さつまいも汁つぶし ほうれん草つぶし	同	5倍かゆ 煮魚ほぐし さつまいも汁つぶし ほうれ ん草のごま和えきざみ	+とうにゅう
28	金	パンかゆ 野菜スープの裏ごし 豆腐裏ごし	パン ミルク とうふ キャベツ ビーマン 玉ねぎ かぼちゃ	パンかゆ 豆腐つぶし 野菜煮つぶし	同	パンかゆ かぼちゃスープ 豆腐団子つぶし 野菜ソテーきざみ	パン 牛乳 +ミンチ ひじき
29	土	めんとうろろ煮 フルーツ裏ごし	うどん キャベツ 人参 玉ねぎ フルーツ	めんくたくた煮 フルーツつぶし	同	めんくたくた煮 フルーツつぶし	+ミンチ

※ 印は献立以外の材料になります。