

| 日付     | メニュー  | 材料   | おやつ   | 栄養価   |
|--------|---|--|---|---|
| 2 (月)  | 麦ご飯<br>炒り豆腐<br>若布の酢の物<br>味噌汁<br>バナナ               | 米、押麦<br>鶏ひき肉、木綿豆腐、にんじん、ねぎ、干しいたけ、卵、ごま油、三温糖、しょうゆ、なたね油、片栗粉<br>生わかめ、きゅうり、かに風味、酢、三温糖、めんつゆ<br>じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>バナナ                  | 牛乳<br>防災食<br>パン<br>(たんぼほ組 おにぎり)   | エネルギー 337 kcal<br>たんぱく質 18 g<br>脂質 15 g<br>カルシウム 272 mg |
| 3 (火)  | 麦ご飯<br>鯖のクリームニール<br>大豆もやし煮<br>味噌汁<br>グレープフルーツ     | 米、押麦<br>さば、カレー粉、小麦粉、なたね油<br>大豆もやし、にんじん、さつま揚げ、つきこん、干しいたけ、さやえんどう、めんつゆ、本みりん、酒<br>キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>グレープフルーツ                        | 牛乳<br>おやつ(菓子)   | エネルギー 275 kcal<br>たんぱく質 17 g<br>脂質 14 g<br>カルシウム 222 mg |
| 4 (水)  | 麦ご飯<br>鶏の甘酢煮<br>ブロッコリーのおひたし<br>味噌汁<br>オレンジ        | 米、押麦<br>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<br>ブロッコリー、にんじん、花かつお、めんつゆ<br>だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>オレンジ                                | 牛乳<br>おにぎり<br>米、菜飯の素  | エネルギー 314 kcal<br>たんぱく質 18 g<br>脂質 12 g<br>カルシウム 228 mg |
| 5 (木)  | 麦ご飯<br>五目納豆<br>豚汁<br>りんご                          | 米、押麦<br>納豆、にんじん、ほうれんそう、卵(錦糸卵)、かに風味、めんつゆ<br>豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、ごぼう、じゃがいも、つきこん、ねぎ、木綿豆腐、減塩みそ<br>りんご   | 牛乳<br>おやつ(菓子)   | エネルギー 293 kcal<br>たんぱく質 15 g<br>脂質 16 g<br>カルシウム 220 mg |
| 6 (金)  | 麦ご飯<br>鱈と野菜の蒸し焼<br>小松菜の磯和え<br>味噌汁<br>バナナ          | 米、押麦<br>たら、たまねぎ、にんじん、しめじ、バター<br>こまつな、にんじん、ちくわ、ほしのり、めんつゆ<br>木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>バナナ  | 牛乳<br>大学かぼちゃ<br>かぼちゃ、なたね油<br>みたらしのたれ、黒ごま  | エネルギー 462 kcal<br>たんぱく質 18 g<br>脂質 29 g<br>カルシウム 283 mg |
| 7 (土)  | 麦ご飯<br>豚丼<br>味噌汁<br>オレンジ                          | 米、押麦<br>米、豚肉(ロース)、たまねぎ、にんじん、しらたき、めんつゆ、酒、片栗粉<br>だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>オレンジ   | 牛乳<br>おやつ(菓子)   | エネルギー 321 kcal<br>たんぱく質 12 g<br>脂質 9 g<br>カルシウム 216 mg  |
| 9 (月)  | 麦ご飯<br>豚肉とピーマンの炒め物<br>もやしのと和え物<br>味噌汁<br>グレープフルーツ | 米、押麦<br>豚肉(肩ロース)、たまねぎ、たけのこ(水煮)、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<br>緑豆もやし、きゅうり、かに風味、めんつゆ<br>じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>グレープフルーツ | 牛乳<br>おやつ(菓子)   | エネルギー 266 kcal<br>たんぱく質 13 g<br>脂質 13 g<br>カルシウム 218 mg |
| 10 (火) | 麦ご飯<br>かじきの味噌焼<br>ひじきの煮物<br>清汁<br>オレンジ            | 米、押麦<br>かじき、減塩みそ、三温糖、本みりん、なたね油<br>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、めんつゆ、酒、本みりん<br>たまねぎ、えのきたけ、五色麩、昆布だし汁、食塩<br>オレンジ                         | 牛乳<br>キャラットケーキ<br>グラニュー糖、にんじん、小麦粉<br>卵、バター、ベーキングパウダー                                | エネルギー 391 kcal<br>たんぱく質 18 g<br>脂質 22 g<br>カルシウム 202 mg |
| 11 (水) | 麦ご飯<br>和風ミートローフ<br>ほうれんそうのおひたし<br>味噌汁<br>バナナ      | 米、押麦<br>鶏ひき肉、ねぎ、ピーマン、にんじん、減塩みそ、片栗粉、三温糖、しょうゆ<br>ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、めんつゆ<br>だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>バナナ                           | 牛乳<br>おやつ(菓子)   | エネルギー 301 kcal<br>たんぱく質 17 g<br>脂質 13 g<br>カルシウム 247 mg |
| 12 (木) | 麦ご飯<br>カレーライス<br>ゴマ酢和え<br>麦茶<br>キウイフルーツ           | 米、押麦<br>豚肉(ばら)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、カレールウ<br>キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ごま、酢、めんつゆ、三温糖<br>麦茶(浸出液)<br>キウイフルーツ                             | ヨーグルト和え(フルーツ)<br>白桃缶、みかん缶、<br>バナナ、ヨーグルト(無糖)   | エネルギー 464 kcal<br>たんぱく質 14 g<br>脂質 23 g<br>カルシウム 220 mg |
| 13 (金) | 麦ご飯<br>煮魚<br>ブロッコリーのサラダ<br>味噌汁<br>グレープフルーツ        | 米、押麦<br>あかうお、中ざら糖、しょうゆ<br>ブロッコリー、にんじん、卵(錦糸卵)、マヨドレ<br>じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>グレープフルーツ  | 牛乳<br>スパゲッティマトソース<br>スパゲティ、にんじん、たまねぎ、なたね油、バター、にんにく<br>ミニトマト、ツナ油漬缶、しめじ、ケチャップ、粉チーズ、食塩 | エネルギー 418 kcal<br>たんぱく質 24 g<br>脂質 17 g<br>カルシウム 253 mg |
| 14 (土) | 五目うどん<br>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、めんつゆ<br>バナナ   | 牛乳<br>おやつ(菓子)   | エネルギー 311 kcal<br>たんぱく質 11 g<br>脂質 9 g<br>カルシウム 189 mg  |
| 16 (月) | 敬老の日  |  |   |   |
| 17 (火) | 麦ご飯<br>ぶり大根<br>若布のサラダ<br>味噌汁<br>りんご               | 米、押麦<br>ぶり、だいこん、にんじん、さといも、酒、しょうゆ、三温糖、食塩、しょうが<br>生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、めんつゆ<br>緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>りんご                             | 牛乳<br>麩ラスク<br>焼ふ、バター、三温糖  | エネルギー 341 kcal<br>たんぱく質 18 g<br>脂質 19 g<br>カルシウム 213 mg |
| 18 (水) | 麦ご飯<br>鶏のコンフレク揚げ<br>小松菜と竹輪のお浸し<br>若布のスープ<br>みかん缶  | 米、押麦<br>鶏もも肉、卵、片栗粉、牛乳、コンフレク、なたね油<br>こまつな、にんじん、ちくわ、花かつお、めんつゆ<br>生わかめ、たまねぎ、コンソメ、食塩<br>みかん缶   | 牛乳<br>おやつ(菓子)   | エネルギー 371 kcal<br>たんぱく質 17 g<br>脂質 20 g<br>カルシウム 198 mg |
| 19 (木) | 麦ご飯<br>カップ納豆<br>茄子のそぼろ煮<br>味噌汁<br>グレープフルーツ        | 米、押麦<br>納豆、めんつゆ<br>豚ひき肉、なす、ピーマン、めんつゆ、酒、片栗粉<br>キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>グレープフルーツ  | 牛乳<br>チーズ蒸しパン<br>クリームチーズ、砂糖、小麦粉<br>ベーキングパウダー、なたね油、卵、牛乳                              | エネルギー 420 kcal<br>たんぱく質 14 g<br>脂質 18 g<br>カルシウム 221 mg |

| 日付    | メニュー   | 材料   | おやつ  | 栄養価   |
|-------|--|--|--|---|
| 20(金) | 麦ご飯<br>味付け肉だんご<br>キャベツのソテー<br>味噌汁<br>オレンジ    | 米、押麦<br>ミートボール(冷凍)<br>キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、鳥がらスープの素、食塩<br>じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>オレンジ  | 牛乳<br>おやつ(菓子)                                  | エネルギー 324 kcal<br>たんぱく質 15 g<br>脂質 14 g<br>カルシウム 249 mg |
| 21(土) | 運動会  |  |  |   |
| 23(月) | 秋分の日 振替                                      |  |  |   |
| 24(火) | 麦ご飯<br>鯖の味噌煮<br>もやしの和え物<br>清汁<br>グレープフルーツ    | 米、押麦<br>さば、しょうが、減塩みそ、酒、中ざら糖、しょうゆ、にんにく<br>緑豆もやし、きゅうり、かに風味、めんつゆ<br>木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩<br>グレープフルーツ  | 牛乳<br>ジャムサンド<br>サンドイッチパン、いちごジャム                | エネルギー 352 kcal<br>たんぱく質 19 g<br>脂質 15 g<br>カルシウム 277 mg |
| 25(水) | 麦ご飯<br>麻婆豆腐風<br>春雨サラダ<br>中華スープ<br>りんご        | 米、押麦<br>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<br>はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、卵(錦糸卵)、酢、三温糖、めんつゆ、ごま油<br>たまねぎ、えのきたけ、焼ふ、中華スープ、食塩<br>りんご | 牛乳<br>おやつ(菓子)                                  | エネルギー 325 kcal<br>たんぱく質 12 g<br>脂質 9 g<br>カルシウム 220 mg  |
| 26(木) | ゆかりご飯<br>洋風厚焼卵<br>ほうれん草の磯和え<br>味噌汁<br>バナナ    | 米、押麦、しそふりかけ<br>にんじん、鶏ひき肉、干しいたけ、卵、たまねぎ、三温糖、酒、食塩、水、ケチャップ<br>緑豆もやし、ほうれん草、にんじん、刻みのり、めんつゆ<br>じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>バナナ                            | 牛乳<br>おやつ(菓子)                                  | エネルギー 360 kcal<br>たんぱく質 18 g<br>脂質 18 g<br>カルシウム 190 mg |
| 27(金) | 麦ご飯<br>白身魚のフライ<br>小松菜の五目和え<br>味噌汁<br>キウイフルーツ | 米、押麦<br>たら、小麦粉、パン粉、卵、なたね油、ケチャップ、中濃ソース<br>こまつな、にんじん、しめじ、しらたき、油揚げ、ごま、酒、本みりん、しょうゆ、三温糖<br>はくさい、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し)<br>キウイフルーツ                           | 牛乳<br>いちごケーキ                                   | エネルギー 298 kcal<br>たんぱく質 19 g<br>脂質 17 g<br>カルシウム 242 mg |
| 28(土) | ひじきご飯<br>味噌汁<br>オレンジ                         | 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<br>じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>オレンジ  | 牛乳<br>おやつ(菓子)                                  | エネルギー 286 kcal<br>たんぱく質 13 g<br>脂質 16 g<br>カルシウム 252 mg |
| 30(月) | 麦ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>大豆もやし煮<br>味噌汁<br>キウイフルーツ   | 米、押麦<br>豚肉(ロース)、しょうが、しょうゆ、酒、本みりん<br>大豆もやし、にんじん、さつま揚げ、つきこん、干しいたけ、さやえんどう、めんつゆ、本みりん、酒<br>キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ<br>キウイフルーツ                           | 牛乳<br>米粉のドーナツ<br>上新粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、絹ごし豆腐、なたね油 | エネルギー 294 kcal<br>たんぱく質 17 g<br>脂質 13 g<br>カルシウム 245 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はかがでしょう。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。

## 一年でいちばんきれいなお月さま

旧暦の8月15日(今の9月下旬)の夜を「十五夜」と呼び、この頃の満月は一年でいちばん美しいとされています。昔はこの時期に、お団子や秋の七草を供え、詩歌をよむ宴が開かれていました。今も残る月見団子やススキを飾るお月見行事の由来です。なおこの日は、秋の収穫を感謝する初穂祭という行事でもありました。そこでは収穫したばかりの里芋を供えることから、「芋名月」とも言われます。



# 離乳食献立表



| 日   | 献立                                  | 材料名   |
|-----|-------------------------------------|---|
| 2月  | おかゆ,豆腐のふんわり煮,ほうれん草のお浸し,味噌汁,バナナ      | 米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、にんじん、しょうゆ、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/バナナ、      |
| 3火  | おかゆ,焼き魚,小松菜の煮物,味噌汁,グレープフルーツ         | 米、/さけ、食塩、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、                  |
| 4水  | おかゆ,鶏肉と野菜の煮物,ブロッコリーの煮浸し,味噌汁,オレンジ    | 米、/鶏肉、キャベツ、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、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、        |
| 5木  | おかゆ,二色納豆,豚汁,りんご                     | 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、/りんご、                |
| 6金  | おかゆ,鱈と野菜の煮物,小松菜のお浸し,味噌汁,バナナ         | 米、/たら、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、/バナナ、         |
| 7土  | おかゆ,豚肉と玉ねぎの煮物,味噌汁,オレンジ              | 米、/豚肉、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、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、                      |
| 9月  | おかゆ,豚肉と野菜の煮物,さつまいもの含め煮,味噌汁,グレープフルーツ | 米、/豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/さつまいも、こまつな、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、    |
| 10火 | おかゆ,鱈の味噌焼き,ブロッコリーの煮浸し,清汁,オレンジ       | 米、/たら、減塩みそ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、食塩、/オレンジ、                             |
| 11水 | おかゆ,和風ミートローフ,ほうれんそうのお浸し,味噌汁,バナナ     | 米、/鶏ひき肉、にんじん、減塩みそ、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/バナナ、            |
| 12木 | おかゆ,肉じゃが風,キャベツの煮浸し,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、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/こまつな、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/キウイフルーツ、 |
| 13金 | おかゆ,煮魚,ブロッコリーの煮物,味噌汁,グレープフルーツ       | 米、/あかうお、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、           |
| 14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、  |
| 16月 | 敬老の日                                |   |
| 17火 | おかゆ,鮭と大根の煮物,かぼちゃの茶巾風,味噌汁,りんご        | 米、/さけ、だいこん、にんじん、しょうゆ、/かぼちゃ、ほうれんそう、しょうゆ、/こまつな、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/りんご、         |
| 18水 | おかゆ,鶏肉と野菜の煮物,小松菜のお浸し,野菜スープ,みかん缶     | 米、/鶏肉、キャベツ、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/ほうれんそう、たまねぎ、食塩、/みかん缶、                        |
| 19木 | おかゆ,ひきわり納豆,さつまいもの煮物,味噌汁,グレープフルーツ    | 米、/ひきわり納豆、しょうゆ、/さつまいも、ほうれんそう、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、         |
| 20金 | おかゆ,肉だんご,キャベツのサラダ,味噌汁,オレンジ          | 米、/豚ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、/キャベツ、にんじん、食塩、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、          |
| 21土 | 運動会                                 |   |
| 23月 | 秋分の日 振替                             |   |
| 24火 | おかゆ,鱈の味噌煮,ブロッコリーのお浸し,清汁,グレープフルーツ    | 米、/たら、減塩みそ、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、ほうれんそう、食塩、/グレープフルーツ、                  |
| 25水 | おかゆ,ふんわり煮,かぼちゃの煮物,野菜スープ,りんご         | 米、/木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、しょうゆ、/かぼちゃ、こまつな、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、食塩、/りんご、                    |
| 26木 | おかゆ,鶏のそぼろ煮,ほうれん草のお浸し,味噌汁,バナナ        | 米、/鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/バナナ、  |
| 27金 | おかゆ,鮭の煮魚,小松菜の煮物,味噌汁,キウイフルーツ         | 米、/さけ、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/はくさい、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し)、/キウイフルーツ、                 |
| 28土 | おかゆ,豚肉と野菜の煮物,味噌汁,オレンジ               | 米、/豚肉、にんじん、キャベツ、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、                         |
| 30月 | おかゆ,焼肉,ブロッコリーのサラダ,味噌汁,キウイフルーツ       | 米、/豚肉、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、食塩、/キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/キウイフルーツ、                 |

※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。