



献立予定表



日	曜	未満児		共通	未満児	共通	
		10時おやつ	主食	献立名	追加食	3時おやつ	
1	日						
2	月	バナナ	白ごはん	コロッケ 和風サラダ ミニトマト みかん	コンソメスープ ウインナー	スキムミルク ホームパイ	
3	火	牛乳	鮭ごはん	鶏肉の葱塩焼き 野菜ソテー なし	玉葱の味噌汁 煮豆	スキムミルク ハッピーターン	
4	水	牛乳	白ごはん	けんちん汁 じゃこ酢和え バナナ	水餃子	牛乳 ココアケーキ	
5	木	温野菜	白ごはん	鰯の照り焼き 納豆和え ブロッコリー オレンジ	キャベツと薄揚げの味噌汁	スキムミルク ラスク	
6	金	牛乳	白ごはん	ハンバーグ 胡瓜の昆布和え わかめの清汁 りんご	チーズキャンディ	お茶 メープルポテト	
7	土	運動会		パン・牛乳			
8	日						
9	月	スポーツの日					
10	火	牛乳	白ごはん	鮭のごまソースかけ 春雨ソテー ぶどう	じゃが芋とベーコンのスープ 胡瓜の酢づけ	スキムミルク ベジタベル	
11	水	牛乳	白ごはん	親子汁 和風酢の物 りんご	すり身蒸し	牛乳 マドレーヌ	
12	木	温野菜	ごまごはん	シーフードグラタン コーンと青菜のソテー バナナ	キャベツの清汁 うま煮	スキムミルク せんべい	
13	金	バナナ	白ごはん	豆腐団子のケチャップ煮 キャベツの昆布和え みかん	大根の味噌汁 コーンバター	お茶 ピザトースト	
14	土	牛乳	白ごはん	焼きビーフ 南瓜の甘煮 なし	しめじとレタスのスープ		
15	日						
16	月	バナナ	白ごはん	松風焼き ツナとひじきのマヨネーズ和え みかん	麩の味噌汁 あさりバター	スキムミルク きなこケーキ	
17	火	牛乳	白ごはん	鯖の塩焼き タンドリーチキン 厚揚げ煮 ポテトサラダ ミニトマト メロン バナナ	わかめの清汁	スキムミルク こめボンバー	
18	水	牛乳	白ごはん	クリームシチュー りんごサラダ ぶどう	空也蒸し	お茶 揚げたこ風	
19	木	温野菜	白ごはん	鶏肉の唐揚げ ごま酢和え りんご	カラフルスープ アスパラガスのソテー	スキムミルク ココナッツサブシ	
20	金	バナナ	人参ごはん	昆布と大豆の五目煮 竹輪の磯辺揚げ みかん	じゃが芋の味噌汁 トマト	牛乳 ポケットサンド	
21	土	牛乳	白ごはん	ラーメン のり酢和え バナナ	赤魚のフライ		
22	日						
23	月	バナナ	白ごはん	卵のココット蒸し 青菜の土佐和え りんご	玉葱ともやしの清汁 里芋の甘煮	スキムミルク きな粉おかし	
24	火	牛乳	白ごはん	鱈の竜田揚げ 大根サラダ オレンジ	薄揚げの味噌汁 チーズオムレツ	お茶 フレンチトースト	
25	水	牛乳	白ごはん	ミルク中華スープ カルシウムたっぷりお浸し なし	はんぺんフライ	スキムミルク 丸ぼうろ	
26	木	温野菜	白ごはん	麻婆豆腐 ナムル バナナ	茄子のお浸し	お茶 シュガークッキー	
27	金	バナナ	ゆかりごはん	チキン南蛮 野菜サラダ みかん	わかめスープ 串さし	スキムミルク せんべい 誕生ケーキ (以上児)	
28	土	牛乳	白ごはん	きのこスパゲティー わかめのみぞれ和え りんご	大根とベーコンのスープ		
29	日						
30	月	バナナ	白ごはん	野菜の卵とじ マセドアンサラダ オレンジ	人参とえのきの清汁 南瓜の甘煮	スキムミルク ビスケット	
31	火	牛乳	わかめごはん	吉野煮 竹輪の人参衣揚げ バナナ	キャベツのスープ 中華胡瓜	牛乳 スイートポテト	

※ バイキング

※ 誕生会

【今月の栄養平均】
未満児：479kcal(主食含む) 以上児：410kcal

新米について

地域や品種によって差はありますが、9月～10月は米の収穫の時期です。新米は水分量が多く、つやがあり、柔らかくて粘りがあるのが特徴的です。

私たちが主食として食べている米は日本の主要な農作物です。日本で主に食べられているジャポニカ米は、粘り気があって炊くとふっくらとしたご飯になります。

米の主成分は、体や脳を動かすエネルギーになる炭水化物です。味が淡泊でいろいろなおかずとの相性が良いのが特徴です。ご飯を主食に、主菜・副菜・汁物をそろえてとるとバランスの摂れた食事になります。