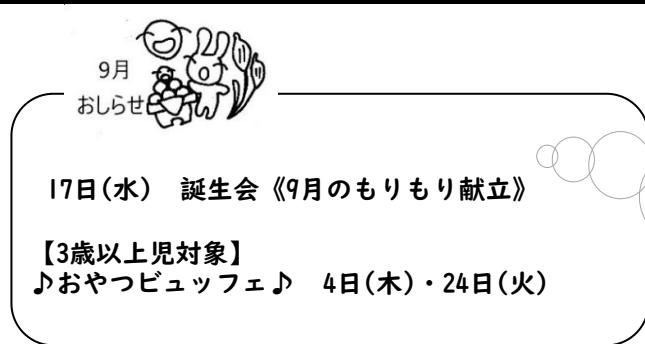


日	曜	献立名	使用食材				おやつ	☆お知らせ☆
			赤	黄	緑	その他		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 月	火	ごはん カレイのガーリック焼き オーロラサラダ オニオングループ	かれい	三分づき米 片栗粉 ★マヨネーズ じゃが芋、片栗粉	にんにく キャベツ、人参、国産冷凍コーン 玉葱、小松菜、パセリ	食塩、酒、こしょう ケチャップ、食塩 混合だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪米粉の南瓜ケーキ ♪ごまこんぶ くだもの	
2 火	水	ごはん ハ宝菜 南瓜のごま塩焼き のりゆかり和え	豚肉 刻みのり	三分づき米 片栗粉 すりごま、油	白菜、チングン菜、人参、生姜 南瓜 キャベツ、胡瓜、えのきたけ	混合だし汁、醤油、酒、 食塩 食塩 ゆかり	牛乳 ♪ゼリー ♪青のりじゃこ お菓子	
3 木	木	ライス トマトチキンソテー さつま芋のサラダ 人参と南瓜のスープ	鶏肉	三分づき米 油、砂糖 さつま芋、砂糖、油	にんにく、トマト、 トマトピューレ、玉葱 キャベツ、国産冷凍コーン 人参、南瓜、白菜	酒、食塩、こしょう、 ケチャップ、醤油 酢、食塩 豚骨だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪くずもち こんぶ お菓子	
4 木	木	ごはん サケの青のり焼き 切り干し大根の煮物 具沢山すまし汁	さけ、青のり 油揚げ 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖 キャベツ、もやし、南瓜、椎茸	生姜 切り干し大根、人参 キヤウ、もやし、南瓜、椎茸	食塩、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 混合だし汁、醤油	牛乳 ドーナツ ♪甘辛じゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
5 金	火	ごはん 焼き鳥 梅おろし和え なめこ汁	鶏肉	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖	白ねぎ、人参、生姜 大根、白菜、胡瓜、梅肉 なめこ、キャベツ、もやし	濃口醤油、みりん、酒 醤油 煮干だし汁、赤みそ、 みそ	牛乳 ♪和風スパゲティ ♪パリパリこんぶ お菓子	
6 土		麻婆丼	木綿豆腐、豚ひき肉	三分づき米、砂糖、 片栗粉	玉葱、人参、南瓜、小松菜、生姜	混合だし汁、赤みそ、 みそ、濃口醤油	牛乳 お菓子	
8 月	木	野菜たっぷりラーメン さつま芋の甘煮 りんごの和え物	豚肉	中華麺 さつま芋、砂糖 砂糖	白菜、もやし、人参 りんご、キャベツ、ピーマン、 国産冷凍コーン	混合だし汁、食塩、醤油 醤油	牛乳 ♪のり醤油おにぎり ♪酢こんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ ちょこれーと いちごばなな ぐるーぶ
9 火	火	カレーライス ベイクドポテト さっぱりサラダ	豚肉	三分づき米、片栗粉 じゃが芋、油、バター 砂糖、油	南瓜、玉葱、人参、りんご にんにく、パセリ 大根、胡瓜、黄パプリカ	混合だし汁、カレー粉、 濃口醤油、ケチャップ、 ウスターソース、 濃厚ソース 食塩、こしょう 酢、食塩	牛乳 ♪みたらしマカロニ ♪炒りじゃこ せんべい	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ くだものおやつぐるーぶ
10 水	木	ごはん カレイの甘酢焼き 切り干し大根のきんぴら 刻み昆布のお吸い物	かれい 刻み昆布	三分づき米 砂糖 砂糖、ごま、油 砂糖	生姜 切り干し大根、人参 キヤウ、玉葱、椎茸	酢、濃口醤油、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪ショートブレッド ♪甘辛こんぶ お菓子	
11 木	木	ごはん 鶏肉の塩醤油焼き 塩和え みそ汁	鶏肉 豚肉	三分づき米 砂糖 人参、大根、生姜 南瓜、胡瓜、ピーマン、トマト 玉葱、えのきたけ、椎茸、 国産冷凍コーン	食塩、醤油、酒 食塩、醤油 混合だし汁、みそ	ヨーグルト ♪青のりじゃこ クラッカージャムサンド	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ りんごはちゅうるい ばななみかんぐるーぶ	
12 金	火	ごはん 麻婆春雨 もやしの和え物 玉ねぎのスープ	豚ひき肉	三分づき米 春雨、砂糖、油 砂糖	茄子、ピーマン、にんにく もやし、胡瓜、赤パプリカ 玉葱、人参、チングン菜	赤みそ、みそ、 濃口醤油、酒 濃口醤油 混合だし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪黒ごまおさつケーキ こんぶ くだもの	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ おさかなびーまん りんごぐるーぶ



9月の誕生会では、子どもに人気の  
鶏肉の唐揚げを韓国風にアレンジした  
ヤンニョムチキンが登場します。  
副菜には、旬のきのこ、えのきたけと  
つるつるとした食感が楽しい春雨でナムルに  
仕上げます。  
スープも韓国で親しまれている具材で  
わかめと大根のスープを提供します。

旬の食材  
椎茸 舞茸 しめじ 南瓜  
チングン菜 さつま芋  
柿 梨 など

誕生会の日の昼ごはんは「〇月のもりもり献立」として、旬の食材を取り上げた献立になっています。また、3歳以上児には、食材にまつわる話や紹介をエプロンタイムとして行っています。元気もりもり、食欲もりもり、さらには楽しい内容が盛り沢山の献立です。

紙面の都合上、食材名などを省略しています。

- ・醤油 → 薄口醤油
- ・砂糖 → 三温糖
- ・酢 → 米酢
- ・みそ → 本醸造国産原料の甘みそ
- ・油 → 米油
- ・混合だし汁 → いわし、さばの混合だし汁
- ・(刻) → 咀嚼能力が未発達の為、きざみ食はかれいを提供します。(しゃもの日ののみ)
- ・♪ → 手作りのおやつのマーク
- ・◎ → 3歳以上児は好きなものを選べます。
- ・★ → 食物アレルギーに配慮を要する食品  
(みんなのきHana保育園9月現在)  
おやつは、(該当の方に)個別にお伝えします。
- ・栄養価 → 昼食・おやつの1日当たりの月平均  
(上段: 以上児 5歳児・下段: 未満児 2歳児)

エネルギー	たんぱく質	脂質
539kcal	23.2g	18.5g
418kcal	17.6g	14.3g

日	曜	献立名	使 用 食 材				おやつ	☆お知らせ☆
			赤	黄	緑	その他		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
13	土	鶏肉のあんかけ丼	鶏肉	三分づき米、片栗粉	白菜、大根、人参、小松菜	混合だし汁、醤油、食塩	牛乳 お菓子	
16	火	そばろみそうどん サケの唐揚げ 胡瓜の和え物	豚ひき肉 さけ	うどん 片栗粉、油 砂糖	白菜、ピーマン、人参 生姜 胡瓜、トマト、もやし	混合だし汁、みそ、 みりん、酒 醤油、みりん、酒 醤油	牛乳 ♪とうもろこしおにぎり こんぶ お菓子	
17	水	ごはん ヤンニヨムチキン えのきたけと 春雨のナムル わかめと大根のスープ	鶏肉 わかめ	三分づき米 油、砂糖、ごま油、ごま 春雨、砂糖、ごま油	にんにく えのきたけ、胡瓜、人参 大根、白菜、国産冷凍コーン	醤油、酒、ケチャップ 醤油、酢 豚骨だし汁、醤油、 食塩、みりん	牛乳 プリン（卵不使用） ♪ゆかりじゃこ お菓子	☆誕生会☆
18	木	ごはん 豚肉の醤油焼き 胡瓜のごま塩和え 玉葱と茄子のみそ汁	豚肉	三分づき米 じゃが芋、砂糖 こんにゃく、ごま、砂糖	生姜 胡瓜、白菜、トマト、えのきたけ 玉葱、茄子、人参	醤油、食塩、みりん、酒 食塩、醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪焼き芋 ♪醤油こんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ おはなはんぱーぐ ぐるーぶ
19	金	ごはん カレイの塩焼き 南瓜の和え物 和風コーンスープ	かれい	三分づき米 砂糖	生姜 南瓜、大根、ピーマン 国産冷凍コーン、コーンペースト、 白菜、玉葱、人参、茄子	食塩、酒 醤油 混合だし汁、食塩	牛乳 ♪ツナとチーズの ホットケーキ ♪青のりじゃこ お菓子	
20	土	ポン酢うどん	鶏肉	うどん	キャベツ、大根、人参、小松菜	混合だし汁、酢、醤油、 みりん、酒	牛乳 お菓子	
22	月	ごはん 高野豆腐のハンバーグ 和風サラダ 煮干だしみそ汁	豚ひき肉、高野豆腐	三分づき米 油	玉葱 胡瓜、大根、国産冷凍コーン、大葉 キャベツ、南瓜、人参	食塩、こしょう、 ケチャップ 混合だし汁、みりん、 醤油、酢 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪黒糖おさつのスコーン ♪酢こんぶ チーズ	
24	水	ごはん 鶏肉の塩唐揚げ 胡瓜とトマトの浅漬け 人参とじゃが芋のスープ	鶏肉	三分づき米 片栗粉、油 じゃが芋	生姜、にんにく 胡瓜、トマト 人参、キャベツ、黄パプリカ	食塩、醤油、みりん、酒 混合だし汁、醤油、 食塩、みりん 混合だし汁、食塩、 醤油、こしょう	牛乳 ♪南瓜の甘辛焼き ♪ごまじゃこ お菓子	
25	木	ごはん サワラと大根の煮物 きのこの 和風ピーフン炒め ごまみそ和え	さわら かつお節	三分づき米 ビーフン、油 すりごま、砂糖	大根、生姜 小松菜、エリンギ、しめじ 白菜、人参、南瓜	混合だし汁、濃口醤油、 みりん、酒 醤油、みりん、酒、 食塩、こしょう みそ	牛乳 ♪じゃが芋のソース焼き ♪ごまこんぶ お菓子	
26	金	ごはん 鶏肉の甘辛炒め チーズサラダ 白菜のみそ汁	鶏肉 チーズ	三分づき米 砂糖、油 砂糖、油	もやし、茄子、生姜 キャベツ、南瓜、ピーマン 白菜、大根、黄パプリカ、 チンゲン菜	濃口醤油、みりん、酒 酢、食塩 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪さくさくホットケーキ (卵・乳不使用) ♪炒りじゃこ くだもの	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ にじましゅまろぱぶりか ぐるーぶ
27	土	ミートごはん	豚ひき肉	三分づき米、じゃが芋、 砂糖、油、片栗粉	玉葱、人参、小松菜	ケチャップ、 濃厚ソース、 ウスターソース、 濃口醤油	牛乳 お菓子	
29	月	ごはん 鶏肉のおかか焼き ひじきの煮物 豆腐のお吸い物	鶏肉、かつお節 油揚げ 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、ごま油	玉葱、人参、生姜 ひじき、国産冷凍コーン キャベツ、大根、えのきたけ	濃口醤油、みりん、酒 濃口醤油 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪甘辛じゃこ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつビュッフェ
30	火	ごはん とん平焼き 大根の和え物 わかめのみそ汁	★卵、豚ひき肉、 かつお節 ツナ わかめ、絹ごし豆腐	三分づき米 片栗粉、★マヨネーズ 砂糖	もやし 大根、白菜、国産冷凍コーン 玉葱、人参	かつおだし汁、食塩、 濃厚ソース 醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪塩焼きそば ♪ごまじゃこ お菓子	

\*季節・近郊の食材を中心に使用していますので、入荷の関係により食材・メニューが変更になることがあります。

\*三分づき米のミネラル吸収阻害について、園では野菜・海藻類・乳製品・小魚の使用量を増やすなど、ミネラル・ビタミンを配慮した献立作成を行っています。

\*6~9月は食中毒予防のため、弁当日はありません。