

行事	日付	曜日	屋食	主な材料と体内での働き				AMおやつ 0.1さいのみ		PMおやつ ★は手作りおやつ	
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料
鉄強化メニュー	1	火	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのナムル 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく・■鶏レバー煮込み・赤みそ	しょうが・にんにく・こら ブロッコリー・人参・コーン 大根・チンゲン菜・えのきたけ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油	■醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 ■醤油・塩 鶏がらスープ	野菜/ハイハイン お茶	野菜/ハイハイン 麦茶	★2色ゼリー 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖・ダيسゼリー(みかんFe) ▲牛乳
	2	水	麦入りごはん 赤魚の照焼 小松菜の納豆和え かぼちゃの煮物 味噌汁	赤魚 納豆 生揚げ・赤みそ	小松菜・白菜・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	★ごまちゃんこう風 牛乳	■小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 ▲牛乳
	3	木	チキンカレー ブロッコリーのサラダ フルーツ(オレンジ)	鶏肉・■鶏レバー煮込み	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・コーン オレンジ	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	■▲カレールー	野菜/ハイハイン お茶	野菜/ハイハイン 麦茶	せんべい(雪の宿) 牛乳	■■せんべい(雪の宿) ▲牛乳
	4	金	麦入りごはん サバの塩こうじ焼 キャベツといんげんの磯和え 高野豆腐の煮物 味噌汁	さば 凍り豆腐 赤みそ	キャベツ・さやいんげん・人参・のり 人参・グリーンピース ほうれん草・玉ねぎ・しめじ	米(国産)・押麦 油 砂糖 砂糖	塩こうじ ■醤油・だし だし・■醤油・本みりん だし	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	せんべい(星だぼよ) 牛乳	■星型せんべい ▲牛乳
	5	土	五目うどん シューマイ フルーツ(オレンジ)	鶏肉 ■しゅうまい	白菜・人参・ごぼう・小松菜 オレンジ	■うどん	だし・■醤油・本みりん・塩			ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビケット ▲牛乳
お弁当の日	7	月						ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	ソフトせんべい 牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳
										追加おやつ・ せんべい(ぼたぼた焼)	■ぼたぼた焼き ■小麦粉・ベーキングパウダー・抹茶 砂糖・白ごま・黒ごま ▲牛乳
	8	火	ごはん 赤魚のおおさ焼 きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁	赤魚 赤みそ	おおさのり きゅうり・白菜 大根・ほうれん草	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 さつま芋	■醤油・本みりん ゆかり だし	野菜/ハイハイン お茶	野菜/ハイハイン 麦茶	★抹茶ごまごま蒸しパン 牛乳	■底たぼた焼き ■小麦粉・ベーキングパウダー・抹茶 砂糖・白ごま・黒ごま ▲牛乳
	9	水	他人丼 小松菜のごま和え 味噌汁	豚肉・●卵 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ 小松菜・白菜・人参 大根・なす	米(国産)・砂糖 砂糖・白ごま	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	★フルーツボンチ お茶	寒天・砂糖 バイン(缶詰)・黄桃(缶詰) 麦茶
	10	木	ごはん 鶏肉のごま揚げ ポテトサラダ 味噌汁	鶏肉 赤みそ	きゅうり・人参 玉ねぎ・チンゲン菜・人参	米(国産) 白ごま・■小麦粉・でん粉・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・料理酒 塩 だし	野菜/ハイハイン お茶	野菜/ハイハイン 麦茶	★イチゴジャムサンド(0歳〜4歳) ★トマトジャムサンド(5歳) 牛乳	■■食パン いちごジャム ■▲食パン・トマト オレンジジュース・グラニュー糖 ▲牛乳
	11	金	ごはん 白身魚のごま味噌焼 キャベツの和え物 油揚げとごぼうの卵とし すまし汁	ホキ・赤みそ 油揚げ・●卵 豆腐	キャベツ・小松菜・人参 ごぼう・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・白ごま・油 砂糖 砂糖	本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし・■醤油 だし・■醤油・塩	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	★小松菜マフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・小松菜 ▲牛乳
	12	土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 チンゲン菜ともやしのおかか和え 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・干しいたけ・青ねぎ チンゲン菜・太もやし 人参・さやいんげん	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 さつま芋	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし			クラッカー(ルヴァン) 牛乳	■クラッカー ▲牛乳
	14	月	ごはん 赤魚のチーズ照焼 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	赤魚・▲ミックスチーズ かつお節 赤みそ	ブロッコリー・人参 大根・チンゲン菜・人参	米(国産) 油・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	野菜/ハイハイン お茶	野菜/ハイハイン 麦茶	★きなこマカロニ 牛乳	■マカロニ・油・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳
カルシウム強化メニュー	15	火	ごはん 八宝菜 春巻 中華スープ	豚肉 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・干しいたけ ■春巻 わかめ・コーン	米(国産) 油・でん粉 油	鶏がらスープ・■醤油・料理酒 鶏がらスープ	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	★だべるいりご 0.1オビスコのみ ビスコ 牛乳	いりご・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■▲ビスコ ▲牛乳
鉄強化メニュー	16	水	麦入りごはん オープンオムレツ 切干大根のハリハリ和え スープ	●卵・▲牛乳・■●/▲/ハム まぐろフレーク	玉ねぎ・人参・グリーンピース 切干大根・小松菜・人参 白菜・かぼちゃ・人参	米(国産)・押麦 油 ごま油・砂糖・白ごま	コンソメ・塩 ■醤油・■酢 コンソメ	野菜/ハイハイン お茶	野菜/ハイハイン 麦茶	★黒糖お麴ラスク 牛乳	■おつゆ鮓・▲マーガリン 黒砂糖 ▲牛乳
	17	木	ごはん 肉豆腐 甘酢和え 味噌汁	豚肉・焼豆腐 赤みそ	玉ねぎ・干しいたけ・さやいんげん 人参・きゅうり 大根・人参・わかめ	米(国産) 砂糖 マロニー・ごま油・砂糖	だし・本みりん・料理酒・■醤油 ■酢・■醤油 だし	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	ビスケット(シガーフライ) 牛乳	■/▲シガーフライ ▲牛乳
	18	金	ごはん フィッシュライ ス/バグティサラダ さつま芋汁	ホキ 赤みそ	きゅうり・人参・キャベツ 玉ねぎ・しめじ	米(国産) ■小麦粉・■パン粉・油 ■ス/バグティ・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋	塩 だし	野菜/ハイハイン お茶	野菜/ハイハイン 麦茶	★リーズ入りふんわりクッキー 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・リーズン ▲牛乳
	19	土	のっぺいうどん 白菜の和え物 フルーツ(バナナ)	鶏肉	大根・干しいたけ・青ねぎ 白菜・チンゲン菜・人参 バナナ	■うどん・でん粉 砂糖	だし・■醤油・本みりん・塩 だし・■醤油			やわらかおかき 牛乳	やわらかおかき(のり塩味) ▲牛乳
食の記念日 (秋分の日) おはぎ	24	木	麦入りごはん コロッケ ひじきと高野豆腐の煮物 味噌汁	凍り豆腐 赤みそ	ひじき・人参・グリーンピース 玉ねぎ・ほうれん草・人参	米(国産)・押麦 ■牛肉コロッケ・油 砂糖	だし・■醤油・本みりん だし	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	★きなこおはぎ お茶	米(国産)・きな粉 砂糖・塩 麦茶
	25	金	ロールパン 鶏肉のハーベキューソース フライドポテト キャベツとパプリカのサラダ スープ	鶏肉	キャベツ・小松菜・黄パプリカ・赤パプリカ ブロッコリー・玉ねぎ・人参	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖・でん粉 ■ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・酢/ワイン・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油・コンソメ 塩 塩 コンソメ	野菜/ハイハイン お茶	野菜/ハイハイン 麦茶	★ぶどうゼリー 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 ▲牛乳
	26	土	豚・鶏 白菜の中華和え 味噌汁	豚肉 赤みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 白菜・きゅうり・コーン 小松菜・人参	砂糖・米(国産) ごま油 ■おつゆ鮓	だし・■醤油・本みりん ■醤油・本みりん・鶏がらスープ だし			ビスケット(たべっこBABY) 牛乳	■たべっこベビービスケット ▲牛乳
お誕生会 メニュー	28	月	さつま芋ごはん 白身魚のもみじ焼 小松菜のごま和え 味噌汁 デザート(りんごゼリー)	ホキ 豆腐・赤みそ	人参 小松菜・白菜・しめじ 玉ねぎ・人参	米(国産)・さつま芋 マヨネーズタイプ(卵不使用)・■小麦粉 白ごま	塩 ■醤油・本みりん・だし だし	野菜/ハイハイン お茶	野菜/ハイハイン 麦茶	★お誕生会ケーキ(ココア) 牛乳	■小麦粉・ココアパウダー・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・いちごジャム・みかん(缶詰) ▲牛乳
	29	火	ごはん 鶏肉のおかか焼 炒り豆腐 煮さつま芋 味噌汁	鶏肉・かつお節 豆腐・■ちくわ 赤みそ	玉ねぎ・人参・ほうれん草・しょうが 玉ねぎ・キャベツ・人参	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 油・砂糖・ごま油 さつま芋	■醤油・本みりん ■醤油・本みりん・料理酒 だし	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	★水ようかん 牛乳	寒天・こしあん 塩 ▲牛乳
	30	水	麦入りごはん アジの塩こうじ焼 ほうれん草ともやしの和え物 大根と鶏肉の煮物 味噌汁	赤魚 鶏肉 赤みそ	ほうれん草・太もやし・コーン 大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・なす・しめじ	米(国産)・押麦 油 ごま油・砂糖 砂糖	塩こうじ ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし	野菜/ハイハイン お茶	野菜/ハイハイン 麦茶	せんべい(ぼたぼた焼) 牛乳	■ぼたぼた焼き ▲牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

- ・食の記念日は「秋分の日」です。おはぎを9/24の午後おやつに入れています。
- ・お誕生会メニューに秋を感じるメニューを入れています。

～強化メニューについて～

「鉄強化メニュー」・・・鉄分の多い食材(卵、レバー、大豆製品など)を使用した献立です。(9/1麻婆豆腐、9/16オープンオムレツ)
「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりご」を提供します。