



はなぶさ保育園
発行:平成28年8月31日

日	曜日	10時おやつ	献立名	15時のおやつ	材料名
1	木	牛乳 ふかし芋	ごはん 魚の味噌マヨ焼き 金平れんこん かきたま汁	スキムミルク かりんとう	白身魚 れんこん 人参 白滝 鶏卵 いんげん 絹ごし豆腐 葉ねぎ 玉ねぎ コーン
2	金	牛乳 オレンジ	チキンライス 野菜の和え物 コーンスープ	スキムミルク チーズまんじゅう	鶏肉 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 胡瓜 もやし 鶏卵 キャベツ ほうれん草 コンクリューブ
3	土	牛乳 チーズ	血うどん ウインナーサラダ	牛乳 バナナドレッシング	揚げ麺 豚肉 人参 玉ねぎ もやし キャベツ しいたけ かまぼこ ビーマン たけのこ ウインナー 胡瓜 黄ピーマン ほうれん草
5	月	麦茶 みかんヨーグルト	ごはん チーズハンバーグ ごまフレンチ 野菜コンソメスープ	スキムミルク プリン	豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ ささみ 胡瓜 もやし 玉ねぎ コーン
6	火	牛乳 南瓜のミルク煮	鶏そぼろ丼 ポテトサラダ きのこスープ	牛乳 ぶどうゼリー	鶏ひき肉 人参 玉ねぎ いんげん しいたけ じゃが芋 胡瓜 さつま芋 ぶなしめじ エリンギ 小松菜
7	水	牛乳 バナナ	☆郷土料理の日(石川県)☆ ごはん かりもと厚揚げの煮物 めった汁	スキムミルク 南瓜のいとこ煮	冬瓜 厚揚げ 人参 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ じゃが芋 しいたけ ごぼう こんにゃく 葉ねぎ 豚肉
8	木	牛乳 チーズ	ロールパン ペペロンチーノ お豆と野菜のスープ	麦茶 鮭おにぎり	スパゲッティー アスパラ ベーコン エリンギ 玉ねぎ ひよこ豆 人参 いんげん豆 キャベツ
9	金	牛乳 バナナ	ごはん 魚のみりん焼き マカロニサラダ 南瓜の味噌汁	スキムミルク スノーボールクッキー	鮭 マカロニ キャベツ 胡瓜 人参 ハム 鶏卵 南瓜 玉ねぎ わかめ 葉ねぎ
10	土	牛乳 さつまいもの きな粉和え	他人丼 ひじきのサラダ	牛乳 お豆腐グラッセ	豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 葉ねぎ ひじき キャベツ コーン ブロッコリー
12	月	牛乳 マカロニあべ川	わかめうどん チキンサラダ 梨	スキムミルク じゃが丸チーズ	うどん麺 さつま揚げ わかめ 葉ねぎ ささみ 人参 ほうれん草 キャベツ コーン
13	火	牛乳 オレンジ	☆鹿児島郷土料理の日☆ 菜飯 きびなごの天ぷら 豚汁	牛乳 ふくれ菓子	きびなご 豚肉 ごぼう 大根 人参 じゃが芋 玉ねぎ こんにゃく 油揚げ 葉ねぎ
14	水	牛乳 りんご	ごはん 肉じゃが 五色和え お月見ゼリー	スキムミルク お月見団子風	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白滝 グリーンピース ささみ わかめ 胡瓜 ほうれん草 鶏卵

日	曜日	10時おやつ	献立名	15時のおやつ	材料名
15	木	愛情弁当の日			
16	金	麦茶 りんごヨーグルト	肉みそラーメン 青菜ともやしのナムル ぶどう	スキムミルク きな粉クッキー	中華麺 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 もやし 葉ねぎ 小松菜 胡瓜 ぶどう
17	土	☆第4回運動会☆			
20	火	牛乳 みかん缶	ごはん 揚げ魚の香味ソース シルバーサラダ じゃが芋の味噌汁	スキムミルク かぼちゃパイ	白身魚 深ねぎ 玉ねぎ 春雨 人参 キャベツ ハム じゃが芋 油揚げ 葉ねぎ
21	水	牛乳 チーズ	食パン(りんごジャム) 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ	麦茶 焼きおにぎり	鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 胡瓜 キャベツ ほうれん草 じゃが芋
23	金	牛乳 きなこ南瓜	ビーフカレー 大豆のサラダ フルーツポンチ	スキムミルク ミロトースト	牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 大豆 青ピーマン 胡瓜 ツナ キャベツ バナナ もも缶 みかん缶
24	土	牛乳 ぶどう	ごはん 回鍋肉 南瓜サラダ(ツナ)	牛乳 豆腐ドーナツ	豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ にら しいたけ 南瓜 胡瓜 ツナ さつま芋
26	月	牛乳 バナナ	ロールパン ジャージャー麺 カニカニサラダ	スキムミルク 梨	中華麺 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ 小松菜 胡瓜 かにかま ほうれん草 キャベツ
27	火	牛乳 チーズ	栗ごはん 鮭のきのこあんかけ もやしの味噌汁	牛乳 プリン	和栗 鮭 玉ねぎ 人参 しめじ えのき茸 エリンギ もやし 油揚げ 葉ねぎ
28	水	お誕生会			
29	木	牛乳 バナナ	ごはん 魚の塩焼き チヂミ のっぺい汁	牛乳 マーブルケーキ	鮭 キャベツ 玉ねぎ にら しらす 桜えび 鶏卵 大根 人参 ごぼう 里芋 木綿豆腐 葉ねぎ
30	金	麦茶 みかんヨーグルト	ごはん メンチカツ ウインナーポトフ	スキムミルク 紫芋クッキー	豚ひき肉 牛ひき肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ウインナー じゃが芋

☆お誕生会メニュー☆

- ・きのこごはん
- ・から揚げ
- ・具たくさん味噌汁
- ・和梨ゼリー



～9月の旬の野菜！「しめじ」について～

しめじは、ビタミンB群と食物繊維が豊富であり、ビタミンB群には、新陳代謝を高める働きや、疲労を回復したり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。また、食物繊維は腸内の有害物質を排出し、肌荒れや大腸がん予防、便秘予防、コレステロール値の低下に効果があります。

しめじは、水洗いすると、うまみが逃げてしまうので、石突きを落としてそのまま調理しましょう。豚肉と一緒に調理するとより効果が高めることができます！是非、旬の野菜を家庭の料理にも取り入れてみてください！



離乳食献立 9月

日	曜日	献立	材料
1	木	10分粥 白身魚のコロコロ焼き 豆腐と野菜煮 スープ	米 白身魚 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜
2	金	10分粥 鶏肉と野菜の煮物 スープ	米 鶏肉 ほうれん草 人参 玉ねぎ
3	土	あったかうどん 野菜のくたくた煮	米 白身魚 南瓜 玉ねぎ 人参
5	月	10分粥 ささみと野菜のあっさり煮 スープ	米 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ささみ
6	火	10分粥 じゃが芋のそぼろ煮 スープ	米 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 さつま芋 玉ねぎ 小松菜
7	水	10分粥 野菜の煮物 みそ汁	米 人参 玉ねぎ さつま芋 ほうれん草
8	木	コロコロパン 野菜煮 うどん入りスープ	ミルクパン うどん キャベツ 人参 玉ねぎ
9	金	10分粥 焼き鮭ほぐし 野菜炒め みそ汁	米 鮭 人参 胡瓜 玉ねぎ 南瓜
10	土	野菜あんかけ ひじきの煮物	米 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ
12	月	あったかうどん ささみサラダ 梨	うどん ささみ 人参 ほうれん草 キャベツ 梨
13	火	ゆかり粥 焼き魚のほぐし 野菜のくたくた煮	米 白身魚 じゃが芋 大根 人参 玉ねぎ
14	水	10分粥 ささみとじゃが芋の煮物 スー プ	米 ささみ 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋
15	木	愛情弁当の日	
16	金	野菜たっぷりうどん ぶどう	うどん 小松菜 玉ねぎ 人参 ぶどう
17	土	☆第4回運動会☆	
19	月	敬老の日	
20	火	10分粥 白身魚のころころ焼き キャベツサラダ みそ汁	米 白身魚 キャベツ 人参 玉ねぎ じゃが芋
21	水	ひと口食パン 鶏肉のトマト煮 茹で野菜	食パン 鶏肉 トマト キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草
22	木	秋分の日	
23	金	10分粥 野菜のくたくた煮 バナナ	米 ほうれん草 人参 玉ねぎ じゃが芋 ピーマン バナナ
24	土	10分粥 野菜炒め マッシュ南瓜 スープ	米 キャベツ 人参 玉ねぎ 南瓜
26	月	ひと口パン うどん入りスープ ゆで野菜	ロールパン うどん 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 小松菜
27	火	10分粥 鮭の野菜あんかけ みそ汁	米 鮭 玉ねぎ 人参 ほうれん草
28	水	♪お誕生会♪	
29	木	10分粥 焼き鮭のほぐし 野菜煮 みそ汁	米 鮭 キャベツ 人参 しらす 玉ねぎ 大根 木綿豆腐
30	金	10分粥 ひき肉と野菜煮 スープ	米 豚ひき肉 キャベツ 人参 玉ねぎ じゃが芋

