

9月の献立

令和3年9月分

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日	2日	3日	4日
主 菜			鶏肉のマヨネーズ焼き	炒め納豆	春雨と挽肉の炒め物	味噌ラーメン
副 菜			春雨の酢の物	キャベツなめ苺和え	胡瓜のたたき	バナナ
汁 物			白菜・油揚	大根・わかめ	豆腐・なめこ	
主 食			麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	味噌ラーメン
1～2歳児 午前のおやつ			クラッカー	ビスケット	バナナ	ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ			せんべい	あんバターケーキ	スイートパンプキン	ビスケット
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
主 菜	豚肉の味噌漬け焼き	鮭焼き魚	親子煮	マーボーひじき味噌風味	パンの日 クリームシチュー	ミートスパゲッティ
副 菜	白菜のごまかけ	もやしナムル	ブロッコリー胡麻だれ和え	ほうれん草お浸し	和風サラダ	やさいスープ
汁 物	小松菜・しめじ	オレンジ	高野豆腐・長ネギ	もやし・わかめ	バナナ	ヨーグルト
主 食	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	ロールパン	ミートスパゲッティ
1～2歳児 午前のおやつ	オレンジ	玄米パフ	せんべい	バナナ	クッキー	ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ	チーズ蒸しパン	1～2歳児 ビスケット 3～5歳児 パイ菓子	フライドポテト	オレンジゼリー	麦茶・カルシウムおにぎり	せんべい
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
主 菜	豚肉の南部揚げ	ポークカレー	たらのケチャップソースかけ	おたのしみメニュー 炊き込みご飯	生揚げの卵とじ	ちゃんこ風うどん
副 菜	胡瓜の酢の物	大根サラダ	ほうれん草のり和え	鶏から揚げ	もやしの和え物	バナナ
汁 物	白菜・豆腐	りんご	バナナ	プリン	キャベツ	
主 食	麦ごはん	ポークカレー	麦ごはん	炊き込みご飯	麦ごはん	ちゃんこ風うどん
1～2歳児 午前のおやつ	スティックチーズ	コーンフレーク	クラッカー	ビスケット	バナナ	ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ	のりじゃこトースト	麦茶・ヨーグルト和え	お豆腐生地のピザ	ウエハース	ツナコーン蒸しパン	クッキー
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
主 菜	敬老の日	チンジャオロースー	焼き餃子	秋分の日	サバのカレー揚げ	焼きそば
副 菜		さつま芋のサラダ	二色和え		パンサンサー	わかめスープ
汁 物		のり佃煮	ほうれん草・油揚		りんご	ヨーグルト
主 食		玉ねぎ・卵	麦ごはん		じゃが芋・長ネギ	焼きそば
1～2歳児 午前のおやつ		麦ごはん	麦ごはん		麦ごはん	ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ		玄米パフ	せんべい		クッキー	せんべい
		ジャムクラッカー	コーンフレーク		きなこトースト	
	27日	28日	29日	30日		
主 菜	キッシュ風オムレツ	鮭のみそチーズ焼き	チキンカレー	煮込みハンバーグ		
副 菜	ブロッコリーのツナ和え	切干大根炒め煮	ごぼうサラダ	スパゲティサラダ		
汁 物	キャベツ	りんご	バナナ	なめこ・長ネギ		
主 食	麦ごはん	もやし・わかめ	チキンカレー	麦ごはん		
1～2歳児 午前のおやつ	スティックチーズ	麦ごはん	クラッカー	ビスケット		
1～5歳児 午後のおやつ	フルーツ盛り合わせ	パンパキンホットケーキ	ミルクココアプリン	せんべい・チーズ		

* おやつには牛乳又は麦茶が付きます

♪♪♪ 今月の予定献立 平均栄養価 ♪♪♪

	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量
1～2歳児	420 kcal	17.9 g	14.4 g	1.5 g
3～5歳児	495 kcal	20.9 g	16.2 g	1.8 g

☆1～2歳児 … 午前のおやつ+昼食+午後のおやつ

☆3～5歳児 … 昼食+午後のおやつ



おやつ時間は決めていますか？

子どもたちの楽しみなおやつ時間、ご家庭では決めていますか？食事と同様に、子どもたちのおやつ時間は決めることが大切です。理想的なメニューは乳製品やイモ類、穀類、小魚など、不足しがちな栄養素を補うことができるものです。また、乳幼児は代謝が活発で水分不足になりがちです。牛乳や水、お茶なども添えて水分もしっかりと補いましょう。

