



# 令和3年9月予定献立表

【♪は手作りおやつです】

| 日  | 曜日  | 献立名  | 主食  | 離乳食  | 備考  |
|----|-----|--|-----|--|---|
| 1  | 水   | ホキの味噌焼き<br>きのこの野菜炒め<br>麩とほうれん草のすまし汁<br>果物(りんご)       | ごはん | 白身魚煮<br>人参・小松菜煮<br>ほうれん草・麩のスープ<br>おろしりんご             | ホキは、お弁当やハンバーガーの白身魚フライなどに使用されている身近な魚です。  |
|    | おやつ | ビスケット 牛乳   |     | お菓子  |   |
| 2  | 木   | 茄子のミートグラタン<br>グリーンサラダ<br>コンソメスープ<br>果物(バナナ)          | ごはん | 鶏肉煮<br>カリフラワー・ブロッコリー・いんげん煮<br>玉葱・人参・キャベツスープ<br>バナナ   | 茄子は子どもたちが苦手な野菜の上位にランキングされますが、ミートグラタンにすると喜んで食べてくれます。                                   |
|    | おやつ | ♪大豆のかりかり揚げ 牛乳  |     | お菓子  |   |
| 3  | 金   | メンチカツ<br>八幡芋のサラダ<br>カリブロスoup<br>果物(バナナ)              | ごはん | 白身魚煮<br>八幡芋・人参・ブロッコリー煮<br>小松菜・カリフラワースープ<br>バナナ       | 甲斐市の特産物である八幡芋をポテトサラダにしました。  |
|    | おやつ | ヨーグルト  |     | ヨーグルト  |   |
| 4  | 土   | 豆腐ハンバーグ<br>フライドポテト<br>野菜炒め<br>果物(バナナ)                | ごはん | 白身魚煮<br>人参・もやし煮<br>キャベツスープ<br>バナナ                    |    |
|    | おやつ | ゼリー  |     | ヨーグルト  |   |
| 6  | 月   | おざら<br>かき揚げ<br>果物(バナナ)                               | 麺   | 白身魚煮<br>玉葱・人参・大根煮<br>ほうとうスープ バナナ                     | おざらは、夏に食べるほうとうです。   |
|    | おやつ | ♪わかめご飯おにぎり 麦茶  |     | お菓子  |   |
| 7  | 火   | シンガポールチキンライス<br>パイナップルサラダ<br>ビーフンのカレースープ<br>果物(オレンジ) | ごはん | 鶏肉煮<br>玉葱・人参煮<br>キャベツ・いんげんスープ<br>オレンジ                | 世界の料理「シンガポール」   |
|    | おやつ | ♪フルーチェ   |     | バナナ  |   |
| 8  | 水   | じゃが芋とウィンナーのチーズ焼き<br>彩りサラダ<br>ふわふわ卵スープ<br>果物(バナナ)     | ごはん | じゃが芋・玉葱煮<br>キャベツ・ブロッコリー・大根・いんげん煮<br>小松菜・玉葱スープ<br>バナナ | じゃが芋には、ビタミンCが豊富に含まれていて美肌効果が期待できます。加熱しても壊れにくいのが特徴です。                                   |
|    | おやつ | ベルギーワッフル 牛乳  |     | お菓子  |   |
| 9  | 木   | 鮭のガーリックチーズ焼き<br>インゲンのカラフルソテー<br>貝だくさん汁<br>果物(りんご)    | ごはん | 鮭煮<br>玉葱・いんげん・赤ピーマン・黄ピーマン煮<br>南瓜・大根スープ<br>おろしりんご     | セサミとは「こま」のことです。こまは小さいけれども、一粒の中にも多くのたんぱく質が詰まっています。                                     |
|    | おやつ | ♪セサミトースト 牛乳  |     | スティックパン  |   |
| 10 | 金   | 南瓜クノーデル<br>シンデレラサラダ<br>シンデレラスープ<br>果物(オレンジ)          | ごはん | 白身魚煮<br>南瓜煮<br>玉葱スープ<br>オレンジ                         | BookdelLunch「シンデレラ」   |
|    | おやつ | ゼリー  |     | ヨーグルト  |   |
| 11 | 土   | 和風きんぴら包み焼き<br>春巻き<br>野菜炒め<br>果物(バナナ)                 | ごはん | 白身魚煮<br>人参・もやし煮<br>キャベツスープ<br>バナナ                    |  |
|    | おやつ | ゼリー  |     | ヨーグルト  |   |
| 13 | 月   | ブラウンシチュー<br>フレンチサラダ<br>カクテルゼリー                       | ごはん | 鶏肉煮<br>キャベツ・大根・人参煮<br>玉葱スープ 果物                       | 4.5歳適足  |
|    | おやつ | ロールケーキ 牛乳  |     | お菓子  |   |
| 14 | 火   | 茄子バーグ<br>切り干し大根の旨煮<br>三種芋の味噌汁<br>果物(りんご)             | ごはん | 鶏肉煮<br>切り干し大根・人参・いんげん煮<br>さつま芋・じゃが芋・里芋煮<br>おろしりんご    | 0.1歳児適足   |
|    | おやつ | ♪カルピスゼリー   |     | ヨーグルト  |   |



☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。  
フレন্ズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）

| 日   | 曜日     | 献立名  | 未満児<br>主食   | 離乳食  | 備考  |
|-----|--------|--|-------------|--|---|
| 15  | 水      | 鶏ごぼうご飯<br>ひじき入り卵焼き<br>豆腐と野菜の味噌汁<br>果物(バナナ)           | ごはん         | 鶏肉煮<br>ひじき・玉葱・いんげん・大根煮<br>豆腐スープ<br>バナナ                   | 2,3歳児満足   |
| おやつ |        | ♪おからドーナツ 牛乳  |             | お菓子  |   |
| 16  | 木      | ゆで餃子特製ソースかけ<br>春雨炒め<br>中華風コーンスープ<br>果物(バナナ)          | ごはん         | 白身魚煮<br>いんげん・玉葱・人参煮<br>白菜スープ<br>バナナ                      | 日本では焼き餃子が一般的ですが、中国では焼き餃子ではなくて水餃子が主流です。  |
| おやつ |        | ♪安倍川マカロニ 牛乳  |             | マカロニくたくた煮  |   |
| 17  | 金<br>😊 | 鯖の照り焼き<br>茄子とピーマンのひこずり<br>太平燕<br>果物(バナナ)             | ごはん         | 白身魚煮<br>茄子煮<br>人参・白菜スープ<br>バナナ                           | 郷土料理「熊本県」   |
| おやつ |        | プリン  |             | ヨーグルト  |   |
| 18  | 土<br>😊 | チキンカツ<br>チヂミ<br>野菜炒め<br>果物(バナナ)                      | ごはん         | 白身魚煮<br>人参・もやし煮<br>キャベツスープ<br>バナナ                        |            |
| おやつ |        | ビスケット 麦茶   |             | ヨーグルト  |   |
| 21  | 火<br>😊 | 揚げ里芋のあんかけ<br>納豆和え<br>なめことわかめの味噌汁<br>果物(りんご)          | ごはん         | 納豆・いんげん・人参煮<br>里芋・おくら煮<br>キャベツ・小松菜スープ<br>おろしりんご          | 十五夜<br>    |
| おやつ |        | ♪うさぎ蒸しパン 牛乳  |             | お菓子  |   |
| 22  | 水<br>😊 | 赤飯<br>チキンフレーク揚げ<br>大豆と根菜の磯煮<br>青梗菜と油揚げの味噌汁<br>果物(梨)  | ごはん         | 軟飯・お粥<br>鶏肉煮<br>ひじき・大豆・人参・いんげん煮<br>チンゲンサイ・小松菜スープ<br>おろし梨 | お誕生会<br> |
| おやつ |        | ♪お誕生日ケーキ 麦茶  |             | ベビーダノン   |   |
| 24  | 金<br>😊 | 冷やしラーメン<br>じゃが芋のカクテル煮<br>フルーツポンチ                     | 麺           | 白身魚煮<br>いんげん・人参煮<br>スープ おろしりんご                           | 年長・年中<br>Cooking  |
| おやつ |        | ♪おはぎ 麦茶  |             | お菓子  |   |
| 25  | 土<br>😊 | コロッケ<br>チキンナゲット<br>野菜炒め<br>果物(バナナ)                   | ごはん         | 白身魚煮<br>人参・もやし煮<br>キャベツスープ<br>バナナ                        |          |
| おやつ |        | ヨーグルト  |             | ヨーグルト  |   |
| 27  | 月<br>😊 | チキンカレーライス<br>福神漬け<br>ツナと野菜サラダ<br>フルーツヨーグルト           | ごはん         | 鶏肉煮<br>キャベツ・人参・もやし・小松菜煮<br>じゃが芋スープ<br>バナナヨーグルト           | カレーの語源は、インドのタミール語で、「スパイスで具材を煮込んだソース」を意味するカリからきています。   |
| おやつ |        | ビスケット 麦茶   |             | お菓子  |   |
| 28  | 火<br>😊 | れんこんのふわふわ揚げ<br>カリブrosalada<br>豆腐となめこの味噌汁<br>果物(オレンジ) | セルフ<br>おにぎり | 鶏肉・ひじき煮<br>カリフラワー・ブロッコリー・人参煮<br>豆腐スープ<br>オレンジ            | れんこんの穴は、真ん中に1個、その周りの穴の数は奇数がほとんどです。  |
| おやつ |        | ♪キャラメルポテト 牛乳   |             | さつま芋マッシュ   |   |
| 29  | 水<br>😊 | 鶏肉の香味焼き<br>春雨とみかんのサラダ<br>大豆スープ<br>果物(バナナ)            | ごはん         | 鶏肉煮<br>大豆・玉葱・人参煮<br>春雨スープ<br>バナナ                         | 春雨には、じゃが芋などのでんぷんを原料にしたものと、緑豆のでんぷんを原料にしたものがあります。   |
| おやつ |        | クッキー 牛乳  |             | お菓子  |   |
| 30  | 木<br>😊 | カレイのサクサク焼き<br>昆布とちくわの煮物<br>じゃが芋の具沢山汁<br>果物(りんご)      | ごはん         | カレイ煮<br>人参・玉葱煮<br>じゃが芋スープ<br>おろしりんご                      | カレイを漢字で書くと「鰈」、カレイの体が木の葉のように薄いためだと言われています。   |
| おやつ |        | ♪バナナレーズンケーキ 牛乳                                       |             | バナナ  |   |

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。  
😊 フレンスメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)