



9月献立表



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	金	麦ごはん 豚カツ キキャベツ ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	粥 マッシュポテト 人参煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	きなこマカロニ
2	土	おにぎり チキンナゲット チーズ 牛乳 フルーツ	粥 ウインナー チーズ フルーツ	飲み物	ビスケット ヤクルト
4	月	麦ごはん さばの味噌煮 キャベツのフレーク和え 味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	いちごババロア
5	火	わかめごはん 擬製豆腐 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	粥 鶏そぼろ煮 春雨煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	アイスクリーム ビスケット
6	水	麦ごはん レバーの唐揚げ 納豆 さつまのオレンジ煮 スープ フルーツ	粥 レバーペースト ひきわり納豆 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ジャム入り手作りヨーグルト ビスケット
7	木	豚丼 ナムル風煮浸し チーズ 味噌汁 フルーツ	粥 かぼちゃ煮 ほうれん草のお浸し チーズ 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
8	金	ひやむぎ 桜海老のかきあげ みかんときゅうりの和え物 フルーツ	煮込みうどん 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルーン 鉄ミルク	プチケーキ 牛乳
9	土	おにぎり ウインナー チーズ ブルーン 牛乳	粥 ウインナー チーズ ブルーン 牛乳	飲み物	せんべい お茶
11	月	麦ごはん 魚の甘酢あん ほうれん草のごま和え 味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ポップコーン ミロミルク
12	火	パン スパニッシュオムレツ マカロニソテー スープ フルーツ	パン粥 マッシュポテト マカロニ煮 スープ フルーツ	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶
13	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とじゃこのあめ炒り 味噌汁 フルーツ	粥 かぼちゃ煮 豆煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	シリアル入り手作りヨーグルト ビスケット
14	木	なすのキーマカレー フルーツサラダ チーズ スープ	粥 野菜煮 キャベツのお浸し スープ フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
15	金	麦ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	粥 じゃがいも煮 春雨煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	フルーツゼリー お茶
16	土	タマゴサンド チーズ ミニゼリー 牛乳	パン粥 チーズ ミニゼリー 牛乳	飲み物	ビスケット お茶
18	月	敬 老 の 日			
19	火	麦ごはん チャブチェ きゅうりの塩昆布和え 味噌汁 フルーツ	粥 春雨煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	ジャムパン ミルクティ
20	水	★ お 誕 生 日 × ニ ュ ー ★		ビスケット りんごジュース	誕生日ケーキ 紅茶
21	木	マーボー丼 味噌マヨ和え スープ フルーツ	粥 豆腐煮 キャベツのお浸し スープ フルーツ	ブルーン 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
22	金	きつねうどん かぼちゃの天ぷら きんぴらごぼう フルーツ	煮込みうどん かぼちゃ煮 にんじん煮 フルーツ	チーズ 豆乳	おにぎり お茶
23	土	秋 分 の 日			
25	月	麦ごはん 煮魚 じゃがいもとベーコンのソテー 納豆 味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 マッシュポテト ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーチェ ビスケット
26	火	麦ごはん 焼肉 ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ	粥 にんじん煮 さつまいも煮 味噌汁 フルーツ	ヨーグルトレーズン 豆乳	スティックパン 牛乳
27	水	麦ごはん 豚カツ キキャベツ スパゲッティサラダ 味噌汁 フルーツ	粥 かぼちゃ煮 マカロニ煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ビスケット
28	木	カレーライス ピーナツ和え 味噌汁 フルーツ	粥 野菜煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
29	金	パン 鶏の洋風煮込み フライドポテト スープ フルーツ	パン粥 かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶
30	土	ツナサンド チーズ パナナ 牛乳	パン粥 チーズ パナナ 牛乳	飲み物	ビスケット お茶

食育便り

旬の果物を食べましょう

果物にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているほか、有機酸やポリフェノール・食物繊維などの成分が多く、体の調子をととのえてくれます。

これらの成分は、食事だけではとりにくいものも多いため、果物を食べることによって補うようにしましょう。

なし・ブドウ・りんご・カキ
が美味しい季節です

