



日	曜	献立名	離乳食(8か月～)	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
1	月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き もやしのナムル 味付け海苔 わかめと長ねぎの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳	
2	火	麦ごはん 手作りハンバーグ かにかまサラダ なすと玉ねぎの味噌汁 梨	お粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	ブルーベリー 豆乳	スティックパン 牛乳	
3	水	ひやむぎ かぼちゃの天ぷら きゅうりの漬物 ミニゼリー	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶	
4	木	麦ごはん 高野豆腐の揚げ出し風 きんぴら 納豆 もやしとわかめの味噌汁 オレンジ	お粥 ひきわり納豆 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	アイスクリーム ビスケット	
5	金	ごはん チリコンカン ほうれん草のごま和え 長ねぎとえのきの味噌汁 パナナ	お粥 しらす ほうれん草煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	ビスケット 牛乳	
6	土	炊き込みご飯 ボイルウインナー お茶 パナナ	おじや 果物	マシュマロ	せんべい ジュース	
8	月	パン ポパイオムレット マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	パン粥 大豆煮 ほうれん草煮 スープ 果物	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶	
9	火	ごはん 鶏の唐揚げ もやしのカレードレッシング わかめとなめこの味噌汁 パナナ	お粥 しらす かぼちゃ煮 味噌汁 果物	小魚 お茶	飲む手作りヨーグルト ビスケット	
10	水	麦ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮物 長ねぎと豆腐の味噌汁 ミニゼリー	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	バームクーヘン 牛乳	
11	木	ごはん 焼肉 ほうれん草ともやしのおかか和え キャベツとしいたけの味噌汁 オレンジ	お粥 しらす ほうれん草煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	ビスケット 牛乳	
12	金	麦ごはん はんぺんフライ 大根サラダ 豆腐とにらの味噌汁 パナナ	お粥 大豆煮 大根煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	フルーチェ お茶	
13	土	ハムチーズサンド チキンナゲット 牛乳 ミニゼリー	パン粥 パナナ	マシュマロ	ビスケット ジュース	
15	月	敬老の日				
16	火	冷やしたぬきうどん チキンナゲット 煮豆 パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	プチケーキ チーズ 牛乳	
17	水	パン スパニッシュオムレット スpaghettiサラダ 豆腐の中華スープ オレンジ	パン粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 果物	ブルーベリー 豆乳	おにぎり お茶	
18	木	麦ごはん 豚カツ きゅうりの塩昆布和え キャベツとしめじの味噌汁 ミニゼリー	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳	
19	金	ごはん 手羽先のコトコト煮 オクラ納豆 ほうれん草としいたけの味噌汁 オレンジ	お粥 ひきわり納豆 人参煮 味噌汁 果物	小魚 お茶	ふかし芋 お茶	
20	土	たまごサンド チキンナゲット 牛乳 パナナ	パン粥 果物	マシュマロ	ビスケット ジュース	
22	月	麦ごはん さばの味噌煮 おからの煮物 長ネギとなめこの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ブルーベリー 豆乳	クリームパン 牛乳	
23	火	秋分の日				
24	水	天津飯 ごぼうサラダ わかめと油揚げの味噌汁 オレンジ	お粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳	
25	木	ひやむぎ ボイルウインナー かぼちゃの煮物 パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	チーズ 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
26	金	お誕生日×ニュー ★ゆかりごはん エビフライ フロccoliのチーズおかか和え なら玉スープ 梨★		ビスケット りんごジュース	ロールケーキ スポロン	
27	土	牛丼 お茶 ミニゼリー	おじや 果物	マシュマロ	ビスケット ジュース	
29	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ナムル魚煮浸し もやしと人参の味噌汁 ミニゼリー	お粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳	
30	火	キーマカレー 春雨ときゅうりの和え物 キャベツと生揚げの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	

☺day は完全無添加デーのマークです。

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります



災害に備えましょう!

毎年9月1日は『防災の日』と定められています。この日は1923年に発生した関東大震災が由来で防災意識を高めるために1960年に定められました。また、8月30日～9月3日は『防災週間』と定められています。もしもの時のため防災グッズや非常食を備えておきましょう。

※非常食は1人最低3日分、7日分用意しましょう。

【ローリングストックを活用しましょう!】

ローリングストックとは普段の食品を多めに購入し、賞味期限の古いものから消費し、その分を新たに購入する、を繰り返して常に一定量の食品を備蓄されている状態を保つことです。

- ローリングストックに適しているもの
- 常温で保存が可能なもの
 - 賞味期限が一年程度あるもの
 - そのまま食べられるもの
 - 水分補給になるもの



ローリングストック食品例

- ・飲料水
 - ・レトルトごはん
 - ・缶詰
 - ・レトルト食品
 - ・栄養補助食品(ゼリーなど)
 - ・お菓子
 - ・インスタント食品
- など