



9月のメニュー



令和5年度

日	曜	未満児おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	おせんべい	ご飯 鮭の照り焼き 小松菜のゆかり和え あさつきのみそ汁 牛乳	ハムチーズエビパイ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 合成清酒 濃口しょうゆ 砂糖 片栗粉 豆みそ かつおだし バイ酸 麦茶 にぼし	さけ 絹ごし豆腐 普通牛乳 ロースハム とろけるチーズ	こまつな にんじん きゅうり ゆかり あさつき えのきたけ トマトケチャップ
2	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい 中華めん 中濃ソース 醤油 ミニゼリー		にんじん りょくとうもやし キャベツ
4	月	おせんべい	ハヤシライス わかめサラダ 梨 麦茶	フルーツポンチ	しょうゆせんべい 精白米 ハヤシライス 醤油 マヨネーズ めんつゆ 麦茶 カルピス 寒天	ふたかた ロース まぐろ油漬缶詰	たまねぎ マッシュルーム水菜缶 にんじん キャベツ きゅうり 乾わかめ なし みかん缶詰 ミックスフルーツ パナナ
5	火	ミニゼリーりんご	菜めし 白身魚のみそマヨ焼き 大豆の五目煮 もずく汁 キャンディチーズ 牛乳	のりしおポップコーン 麦茶	ミニゼリー 精白米 菜めし いりごま 豆みそ マヨネーズ 濃口しょうゆ 顆粒和風だし 砂糖 かつおだし 食塩 醤油 麦茶	ホキ 大豆 さつま揚げ 蒟蒻かまぼこ プロセスチーズ 普通牛乳	コーン缶詰粒 えのきたけ ふなしめじ さやいんげん さやえんどう にんじん ごぼう おきなわもずく 糸みつば ポップコーン あおのり
6	水	おせんべい	ご飯 鶏のコンフレーク焼き ブロッコリーのさっぱりサラダ コンソメスープ 牛乳	塩サブレクッキー 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 マヨネーズ コーンフレーク フレンチドレッシング ブイヨン 食塩 ホットケーキミックス 有塩バター グラニュー糖 麦茶	鶏もも ベーコン 普通牛乳	にんにく ブロッコリー にんじん スイートコーン たまねぎ
7	木	ゴマビスケット	ご飯 サバのかば焼き キャベツ浅漬け 切干大根の味噌汁 麦茶	フルーチェ	ビスケット 精白米 薄力粉 醤油 濃口しょうゆ みりん風調味料 料理酒 いりごま 浅漬けの素 甘みそ かつおだし 麦茶 フルーチェ にぼし	さば 油揚げ 普通牛乳	にんじん キャベツ きゅうり 切干しいんご あさつき
8	金	おせんべい	冷したぬきうどん れんこんきんぴら パナナ ジョア	月見だんご 麦茶	しょうゆせんべい うどん 揚げ玉 めんつゆ 濃口しょうゆ 砂糖 醤油 白玉粉 上新粉 きな粉 麦茶	さつま揚げ ジョア	きゅうり カットわかめ にんじん れんこん こんにやく さやいんげん パナナ
9	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい うどん めんつゆ ミニゼリー	味付けいなり	長ねぎ にんじん ほうれんそう
11	月	おせんべい	ご飯 ヒレカツ キャベツのおかか和え なめこ味噌汁 キャンディチーズ 牛乳	カリカリピザB 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 パン粉 薄力粉 醤油 中濃ソース かつお節 めんつゆ かつおだし 甘みそ ぎょうざの皮 マヨネーズ 寒天 にぼし	ふたせし 売てん豆腐 プロセスチーズ 普通牛乳	キャベツ にんじん ふなしめじ なめこ 長ねぎ えだまめ スイートコーン トマトケチャップ
12	火	ミニゼリーオレンジ	ご飯 鮭のゴマみそしょうゆ焼き 海苔和え すまし汁豆腐牛乳	コーンコロケ 麦茶	ミニゼリー 精白米 料理酒 濃口しょうゆ 淡色辛みそ みりん風調味料 砂糖 すりたま めんつゆ かつおだし ポテトコロケ 醤油 中濃ソース 麦茶 にぼし	さけ 木綿豆腐 普通牛乳	こまつな りょくとうもやし にんじん ほしのり 糸みつば えのきたけ スイートコーン
13	水	おせんべい	ご飯 チンジャオロース きゅうりちくわの中華サラダ 中華スープ牛乳	フルーツゼリー	しょうゆせんべい 精白米 醤油 中濃ソース ジョア 濃口しょうゆ 穀物酢 ごま油 砂糖 いりごま 鶏がらだし 寒天	豚肉 ちくわ 普通牛乳	青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ たけのこ水菜缶詰 きゅうり カットわかめ にんにく 長ねぎ 生しいたけ ミックスドフルーツ
14	木	ゴマビスケット	フィッシュサンド キャベツチーズサラダ ABCトマトスープ牛乳	鬼まんじゅう 麦茶	ビスケット ロールパン 濃厚ソース 食塩 醤油 穀物酢 ブイヨン マカロニ ホットケーキミックス さつまいも いりごま 麦茶	白身魚フライ チーズ ベーコン 普通牛乳	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマトケチャップ ホールトマト ふなしめじ さつまいも
15	金	おせんべい	ご飯 鶏肉の塩野菜炒め 納豆 ワカメのみそ汁 牛乳	麩かりんとう 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 顆粒中華だし 食塩 ごま油 いりごま 甘みそ かつおだし 蜜焼きふ 黒砂糖 麦茶 にぼし	若鶏もも 納豆 油揚げ 木綿豆腐 普通牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ふなしめじ カットわかめ
16	土	おせんべい	たぬきうどん	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい うどん 揚げ玉 めんつゆ ミニゼリー	蒟蒻かまぼこ	乾わかめ 長ねぎ
18	月		敬老の日				
19	火	ミニゼリーぶどう	キーマカレー マカロニサラダ オレンジ 牛乳	いちご蒸しパン 麦茶	ミニゼリー ご飯 カレーウ マカロニ マヨネーズ 食塩 ホットケーキミックス いちご ジャム 麦茶	大豆 ふたひき肉 まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	たまねぎ にんじん ホールトマト ふなしめじ きゅうり オレンジ
20	水	おせんべい	ご飯 たらこのトマトチーズ焼き サイコロサラダ キノコスープ 麦茶	フルーツヨーグルト	しょうゆせんべい 精白米 パン粉 マヨネーズ ブイヨン 食塩 麦茶	すけとうだら チーズ ロースハム	トマトケチャップ たまねぎ バセリ きゅうり にんじん さつまいも コーン缶詰粒 えのきたけ ふなしめじ みかん缶詰 パナナ プレーンヨーグルト 白砂糖
21	木	ゴマビスケット	ラーメン(ハム) 餃子 パナナ 牛乳	たこ焼き風ポテト 麦茶	ビスケット 中華めん 中華スープ じゃがいも 片栗粉 食塩 お好み焼きソース かつお節 麦茶	ロースハム ぎょうざ 普通牛乳	長ねぎ コーン缶詰粒 カットわかめ パナナ あおのり
22	金	おせんべい	麦ごはん さば塩焼 切干し大根煮 豆腐とねぎの味噌汁 麦茶	ココアクッキー ジョア	しょうゆせんべい 押麦 ご飯 醤油 濃口しょうゆ 砂糖 甘みそ にぼし かつおだし ホットケーキミックス ビューリアコ グラニュー糖 寒天 バター 麦茶	さば塩焼 さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐 普通牛乳	切干しだいこん 生しいたけ にんじん 長ねぎ えのきたけ
23	土		秋分の日				
25	月	おせんべい	ご飯 豚肉とナスの焼肉炒め ひじきと枝豆のサラダ みかん いんげんのみそ汁 牛乳	肉まん 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 やきにくのたれ 醤油 油 マヨネーズ めんつゆ すりごま 豆みそ 麦茶 にぼし	ふたかた ロース まぐろ油漬缶詰 油揚げ 普通牛乳 肉まん	たまねぎ ねぎ 乾ひじき えだまめ コーン缶詰粒 みかん さやいんげん えのきたけ
26	火	ミニゼリーオレンジ	ご飯 カレイあんかけ キャベツの塩昆布和え もやしのみそ汁 キャンディチーズ 牛乳	クレープ 麦茶	ミニゼリー 精白米 薄力粉 醤油 中華だし 砂糖 濃口しょうゆ 片栗粉 豆みそ かつおだし クレープ ホイップクリーム 麦茶 にぼし	まがれい 蒟蒻かまぼこ 油揚げ プロセスチーズ 普通牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり 塩昆布 りょくとうもやし パナナ
27	水	おせんべい	ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め 豆サラダ コンソメスープ 牛乳	季節のおやつ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 中濃ソース 砂糖 ごまドレッシング ブイヨン 麦茶	ふたかた ロース 大豆 チーズ 普通牛乳	たまねぎ トマトケチャップ おろしにんにく おろししょうが ミックスピーズ きゅうり にんじん スイートコーン バセリ
28	木	ゴマビスケット	ご飯 塩唐揚げ 春雨サラダ 中華スープ 牛乳	きな粉バターパン 麦茶	ビスケット 精白米 片栗粉 浅漬けの素 醤油 粒豆はるさめ 食塩 穀物酢 ごま油 濃口しょうゆ 鶏がらだし 食パン 有塩マーガリン きな粉 砂糖 麦茶	若鶏もも ロースハム 普通牛乳	きゅうり にんじん りょくとうもやし カットわかめ
29	金	おせんべい	ご飯 煮込みハンバーグ かんきつキャベツサラダ コーンスープ 麦茶	ロールケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 デミグラスソース 砂糖 中濃ソース 和風ドレッシング コーンスープ ケーキ 麦茶	ハンバーグ ロースハム 普通牛乳	ふなしめじ たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん スイートコーン
30	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 中華めん 中濃ソース 醤油 ミニゼリー		にんじん りょくとうもやし キャベツ
			未満児 エネルギー:482Kcal タンパク質:17.4g 脂肪:15.1g カルシウム:239mg 鉄:2.4mg 塩分:1.7g				
			以上児 エネルギー:581Kcal タンパク質:22.3g 脂肪:17.6g カルシウム:253mg 鉄:3.8mg 塩分:2.1g				

おやつ役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れる」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。

●ヘム鉄
(肉、魚、レバーなど)

●非ヘム鉄
(ほうレンソウ、小松菜、納豆など)