

9月

献立表

市場保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1火	肉じゃが煮、なすのみそ汁、ゴマサラダ	ハム、豚、人参、ホウレンソウ、キャベツ、ネギ、おろし	牛乳 クッキー	牛乳 手作り きなこもち
2水	魚のフライ、豆腐のみそ汁、すの物	しらす、卵、人参、胡瓜、キャベツ、ネギ、わかめ、しょう油	牛乳 パン	牛乳 おかき
3木	とろろ、のり、春雨、春雨スープ、春雨、春雨	とろろ、とろろ、卵、人参、玉ネギ、生薑、春雨	牛乳 せんべい	牛乳 手作り せんべい
4金	豚肉、マヨネーズ、中華スープ、ゴマサラダ	豚肉、人参、ピーマン、小松菜、キャベツ、おろし	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
5土	冷めん、しらす、納豆	ハム、トマト、胡瓜、もやし、めん、納豆	牛乳 おかき	牛乳 クラッカー
7月	夏野菜カレー、ゆで卵、コーンスロー	豚ミンチ、卵、トマト、南蛮、玉ネギ、なす	牛乳 果物	牛乳 手作り ジャムサンド
8火	南蛮、のり、煮、しょう油、清汁、伴三郎	ハム、とろろ、卵、胡瓜、えのき、ネギ、わかめ	牛乳 クッキー	牛乳 手作り 揚げパン
9水	魚の磯辺あげ、卵、マヨネーズ、マヨネーズ	卵、えのき、マカロニ、胡瓜、かい、青のり、ネギ	牛乳 パン	牛乳 せんべい
10木	炒め、ビーフン、煮、豆腐、わかめ、マヨネーズ	豚、卵、人参、ピーマン、ほうれん草、玉ネギ、金時豆	牛乳 せんべい	牛乳 手作り フライドポテト
11金	豚肉、とろろ、のり、おろし、春雨、春雨、春雨	カマボコ、ハム、人参、わかめ、胡瓜、しょう油、じゃがいも	牛乳 ビスケット	牛乳 クッキー
12土	焼きうどん、ニラ、卵、マヨネーズ	豚、卵、人参、ピーマン、ニラ、玉ネギ、もやし、しょう油	牛乳 おかき	牛乳 クラッカー
14月	とろろ、のり、汁、ひき、煮、南蛮、天ぷら	とろろ、卵、人参、ほうれん草、南蛮、推草、生薑	牛乳 果物	牛乳 手作り ラスク
15火	うま煮、なめ、汁、中華、和え	天ぷら、かしわ、人参、ほうれん草、根、なめ、しょう油	牛乳 クッキー	牛乳 手作り むしパン
16水	すり身の落としあげ、豆腐、マヨネーズ、マヨネーズ	すりみ、とろろ、卵、人参、胡瓜、えのき、ネギ	牛乳 パン	牛乳 せんべい
17木	連根、パン、カレー、マヨネーズ、マヨネーズ	ベーコン、合びき、ウインナー、バター、人参、玉ネギ	牛乳 せんべい	牛乳 おかき
18金	お誕生会	豆腐、ハム、ササミ、胡瓜、コーン、生薑、ネギ、しょう油	牛乳 ビスケット	牛乳 ケーキ
19土	マーボー、なす、しょう油、まい	豚ミンチ、人参、ニラ、玉ネギ、なす、しょう油、生薑	牛乳 おかき	牛乳 クッキー
24木	和風スパイティ、コーン、マヨネーズ、マヨネーズ	ハム、ベーコン、生クリーム、人参、ほうれん草、玉ネギ	牛乳 クッキー	牛乳 手作り ヨーグルト
25金	愛情弁当の日	合びき、玉ネギ、人参、かしわ、果物	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー
26土	ハ宝菜、春巻	カマボコ、豚、卵、人参、玉ネギ、キャベツ、推草	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
28月	ハヤシシチュー、ゆで卵、マヨネーズ、マヨネーズ	ツナ、玉ネギ、卵、人参、玉ネギ、キャベツ、しょう油	牛乳 果物	牛乳 手作り トースト
29火	五目煮、豆腐、きのこ、汁、和風、卵	しらす、かしわ、卵、人参、ほうれん草、根、生薑	牛乳 おかき	牛乳 手作り パンケーキ
30水	塩サバ、のり、おろし、卵、しょう油、しょう油	のり、卵、なす、とろろ、生薑、サバ、ネギ	牛乳 パン	牛乳 おかき

食育目標

朝ごはんを
しっかり食べて
残暑に負けない
体を作りましょう!!

～食育だより～

秋の味覚を楽しみましょう。

秋といえば「食欲の秋」。
色々な食材に触れ、五感で
感じましょう。

※旬の食べ物

南蛮、さつまいも、なす、枝豆、稚蓴、

まい、たけ、ぶどう、もも、なし、

りんご、くり、さんま、たい、さけなど。

食物繊維が豊富な

秋の味覚



りんごやさつまいも、
きのこなどには
食物繊維が豊富
に含まれています。