

# 9月のこんだて

1日・15日(火)

なすと豚肉のしょうが焼き  
ひじきのマリネ  
小松菜のスープ  
439kcal



お茶  
揚げ玉おにぎり(1日)  
牛乳  
秋の実りケーキ(15日)

2日・16日(水)

岩石揚げ  
いんげんのきなこあえ  
大根と豚肉のすまし汁  
424kcal



牛乳  
お菓子

3日・17日(木)

厚揚げのそぼろ煮  
大根とツナのあえ物  
かぼちゃの白みそ汁  
449kcal



牛乳  
お菓子

4日・18日(金)

さばのごまみそ焼き  
彩りあえ  
冬瓜の五目汁  
437kcal



牛乳  
かぼちゃクッキー(4日)  
お茶  
おはぎ(18日)

7日(月)

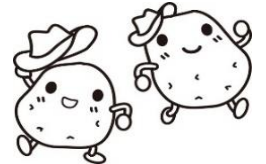
魚のカレーパン粉焼き  
切り干し大根の中華サラダ  
なすのスープ  
435kcal



牛乳  
お菓子

8日・29日(火)

鮭のクリーミー焼き  
ゆかりあえ  
田舎風スープ  
398kcal



牛乳  
きなこ蒸しパン(8日)  
お茶  
オレンジきんとん(29日)

9日・23日(水)

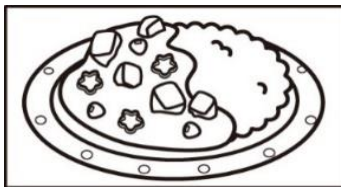
さんまのかば焼き  
きゅうりのごまあえ  
豚汁  
520kcal



牛乳  
お菓子

10日・24日(木)

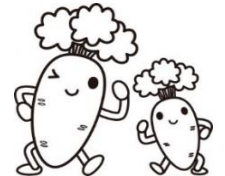
マーボーカレー  
フルーツヨーグルト  
466kcal



牛乳  
お菓子

11日・25日(金)

チキン南蛮  
もやしの彩りあえ  
芋煮汁  
413kcal



牛乳  
恐竜の卵(11日)  
お茶  
牛乳プリン(25日)

14日・28日(月)

さわらのおかか煮  
わかめのナムル  
キャベツのみそ汁  
397kcal



牛乳  
お菓子

30日(水)

五目炊き込みご飯  
鶏肉の照り焼き  
ブロッコリーのおかかあえ  
お月見だんご汁  
フルーツ  
533kcal



お茶  
ゼリー



乳幼児期は、好き嫌いが  
多い時期ですが、身近に  
ある食べ物は、成長と共に抵  
抗なく受け入れることができ  
るようになります。  
子どもの興味・関心に  
合わせて一緒に食を楽しみま  
しょう。



## 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (火)	白飯 なすと豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ 小松菜のスープ	米、油、砂糖	豚肉、ハム チーズ、ひじき	にんじん、えのきたけ きゅうり、キャベツ なす、こまつな しょうが	お茶 揚げ玉おにぎり (1日) 牛乳 秋の実りケーキ (15日)
2 ・ 16 (水)	白飯 岩石揚げ いんげんのきなこあえ 大根と豚肉のすまし汁	米、小麦粉 さつまいも ながいも、油 砂糖	だいず、豚肉 きな粉 絹ごし豆腐 ひじき	たまねぎ、いんげん だいこん、にんじん ほうれんそう グリーンピース	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (木)	白飯 厚揚げのそぼろ煮 大根とツナのあえ物 かぼちゃの白みそ汁	米、砂糖 片栗粉、油	厚揚げ、豚ひき肉 白みそ、ツナ缶 ごま	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、いんげん だいこん、レモン えのきたけ、コーン ブロッコリー グリーンピース	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (金)	白飯 さばのごまみそ焼き 彩りあえ 冬瓜の五目汁	米、砂糖	さば、豚肉 ハム、みそ ごま	もやし、とうがん きゅうり、にんじん しめじ、ごぼう ねぎ	牛乳 かぼちゃクッキー (4日) お茶 おはぎ(18日)
7 (月)	白飯 魚のカレーパン粉焼き 切干し大根の中華サラダ なすのスープ	米、パン粉 油、砂糖、ごま油	さわら、ごま 豚ひき肉、わかめ	なす、きゅうり たまねぎ、コーン にんじん、ねぎ 切り干しだいこん	牛乳 お菓子
8 ・ 29 (火)	白飯 鮭のクリーミー焼き ゆかりあえ 田舎風スープ	米、じゃがいも 油、ごま油	さけ、豚肉 牛乳、高野豆腐 バター、あおのり	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	牛乳 きなこ蒸しパン (8日) お茶 オレンジきんとん (29日)
9 ・ 23 (水)	白飯 さんまのかば焼き きゅうりのごまあえ 豚汁	米、板こんにやく さといも、砂糖 油、片栗粉 ごま油	さんま、豚肉 みそ、油揚げ ごま、わかめ	きゅうり、だいこん えのきたけ、にんじん ごぼう、ねぎ しょうが	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (木)	白飯 マーボーカレー フルーツヨーグルト	米、砂糖、油	ヨーグルト 木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳	にんじん、みかん缶 バナナ、パイン缶 たまねぎ、なす にんにく、しょうが もも缶、ねぎ	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (金)	白飯 チキン南蛮 もやしの彩りあえ 芋煮汁	米、さつまいも さといも、砂糖 こんにやく マヨネーズ 油、小麦粉	鶏肉、平天 ごま	もやし、きゅうり ごぼう、にんじん ねぎ、パセリ らっきょう	牛乳・恐竜の卵 (11日) お茶・牛乳プリン (25日)
14 ・ 28 (月)	白飯 さわらのおかか煮 わかめのナムル キャベツのみそ汁	米、砂糖 ふ、ごま油	さわら、みそ 油揚げ、かつお節 わかめ、ごま	もやし、キャベツ にんじん、しめじ しょうが	牛乳 お菓子
30 (水)	五目炊き込みご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの おかかあえ お月見だんご汁 フルーツ	米、白玉粉 砂糖、ごま油	鶏肉、油揚げ かつお節 ひじき	みかん缶、パイン缶 ブロッコリー、もも缶 にんじん、しめじ ほうれんそう えのきたけ ごぼう	お茶 ゼリー

❁ 2日・16日の「岩石揚げ」は岩のようにゴロゴロとしたさつまい入りのかき揚げです。

❁ 11日・25日の「チキン南蛮」は宮崎県発祥の家庭料理です。

❁ 17日は、彼岸入りです。18日のおやつに「おはぎ」を食べます。