

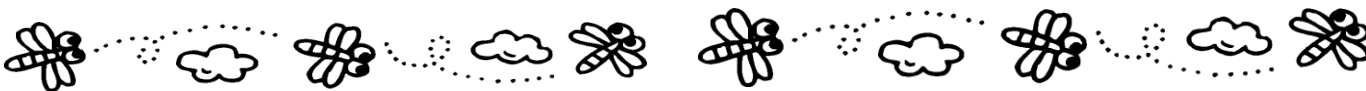
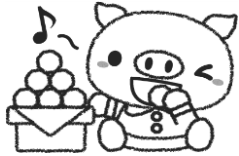
2018年9月

村雨こども園・村雨こども園愛分園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01土	昼食	ちゃんぽん麺 チンゲンサイのソテー さつまいものヨーグルト和え 付け合わせ（ミニトマト） フルーツ（オレンジ）	中華めん、ごま油 オリーブ油、砂糖 さつまいも、マヨネーズ	豚肉、卵 ヨーグルト	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、わかめ キャベツ、チンゲン菜、しめじ きゅうり、レーズン ミニトマト オレンジ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩 しょうゆ 塩
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
03月	昼食	ごはん 秋鮭の香味焼き 青菜のしらす和え ひじきの炒め煮 豆腐の味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 ごま油 こんにゃく、砂糖、ごま油	さけ、ごま しらす干し 大豆、うすあげ 木綿豆腐、みそ	ねぎ、レモン もやし、こまつな、きゅうり にんじん、ひじき たまねぎ、にんじん、えのきだけ、わかめ バナナ	みりん、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	たまごサンド 牛乳	食パン、マヨネーズ	卵 牛乳		塩
04火	昼食	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ツナトマトパスタ 大豆の味噌マヨサラダ かぼちゃのスープ フルーツ（オレンジ）	米 片栗粉 スパゲティ、オリーブ油、砂糖 マヨネーズ	鶏もも肉 ツナ缶 大豆、みそ	トマト、たまねぎ、しそ、にんにく ほうれん草、にんじん、きゅうり、コーン かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	野菜カステラ 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳		
05水	昼食	ごはん あじの梅かつお焼き 小松菜の昆布和え 切干し大根の炒め煮 付け合わせ（ミニトマト） なすの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 砂糖、油	あじ、糸かつお ちくわ、うすあげ 木綿豆腐、みそ	うめびしお キャベツ、こまつな、きゅうり、塩こんぶ にんじん、切り干しだいこん ミニトマト たまねぎ、なす、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	スティックおさつ 牛乳	さつまいも、砂糖、バター	牛乳		
06木	昼食	ハヤシライス マカロニサラダ 大根とコーンの酢の物 付け合わせ（ミニトマト） フルーツ（グレープフルーツ）	米 マカロニ、マヨネーズ 砂糖	牛肉 しらす干し	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、マッシュルーム、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、ブロッコリー、コーン、わかめ ミニトマト グレープフルーツ	ハヤシルウ、ケチャップ 塩 酢、塩
	午後おやつ	ドライフルーツのケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、バター	卵 牛乳	レーズン	ベーキングパウダー
07金	昼食	ごはん さばの磯部揚げ かぼちゃのごまあえ 高野豆腐の煮物 付け合わせ（ミニトマト） 卵のスープ フルーツ（オレンジ）	米 油、片栗粉 砂糖 砂糖	さば ごま 凍り豆腐、鶏肉 卵	あおのり かぼちゃ にんじん、ねぎ ミニトマト はくさい、たまねぎ、にんじん、わかめ オレンジ	塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	きなこラスク 牛乳	砂糖、食パン、バター	きなこ 牛乳		
08土	昼食	豚肉のみそ丼 ほうれん草の和え物 粉ふき芋 ゆで卵 わかめのすまし汁 フルーツ（バナナ）	米、砂糖、油 砂糖 じゃがいも	豚肉、みそ 卵 木綿豆腐	たまねぎ、しいたけ、赤パプリカ、ピーマン、のり ほうれん草、にんじん、えのきだけ はくさい、しめじ、わかめ バナナ	しょうゆ しょうゆ パセリ粉、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
10月	昼食	ごはん 秋鮭の照り焼き ブロッコリーのサラダ 焼き厚揚げ 野菜のすまし汁 フルーツ（バナナ）	米 マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	さけ 厚揚げ、糸かつお	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん ねぎ はくさい、たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん、ケチャップ 塩、酢 しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	いももち 牛乳	じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉	チーズ 牛乳	のり	塩
11火	昼食	ごはん チャブチェ ほうれん草の昆布あえ 大豆入りマセドアンサラダ 付け合わせ（ミニトマト） かき玉スープ フルーツ（オレンジ）	米 はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも、マヨネーズ	牛肉 大豆 卵	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが ほうれん草、もやし、しめじ、塩こんぶ きゅうり、にんじん ミニトマト たまねぎ、えのきだけ、にんじん、にら オレンジ	しょうゆ しょうゆ 塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	練乳いちごパン 牛乳	砂糖、小麦粉、イチゴジャム、マーガリン	卵 牛乳		
12水	昼食	ごはん 鯖の野菜あんかけ チンゲン菜のしらす和え かぼちゃの煮物 付け合わせ（ミニトマト） だいこんの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 油、小麦粉、片栗粉、砂糖 砂糖	さわら しらす干し うすあげ 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、えのきだけ、にんじん、ピーマン はくさい、チンゲン菜、にんじん かぼちゃ ミニトマト だいこん、えのきだけ、わかめ バナナ	しょうゆ、塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ だし汁
	午後おやつ	お好み焼き風 牛乳	ながいも、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、卵 牛乳	キャベツ、ねぎ、あおのり	ソース、しょうゆ
13木	昼食	ごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツの和え物 スコップコロッケ こまつなのスープ フルーツ（なし）	米 砂糖 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ、パン粉	鶏肉、大豆 豚ひき肉、牛ひき肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、なす キャベツ、にんじん、コーン たまねぎ こまつな、しめじ、わかめ なし	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ 酢、しょうゆ 塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	かぼちゃケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、バター	卵 牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー
14金	昼食	ごはん 秋鮭の南蛮 青菜とはるさめサラダ れんこん炒め 付け合わせ（ミニトマト） きのこの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 片栗粉、オリーブ油、砂糖 マヨネーズ、はるさめ ごま油、砂糖	さけ 牛ひき肉 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、レモン、黄パプリカ、ピーマン ほうれん草、もやし れんこん、にんじん、ブロッコリー ミニトマト なめこ、しめじ、たまねぎ、わかめ バナナ	酢、塩 塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉、黒砂糖、油	豆乳 牛乳	レーズン	ベーキングパウダー
15土	昼食	親子うどん 小松菜ツナ和え かぼちゃのそぼろ煮 付け合わせ（ミニトマト） フルーツ（オレンジ）	うどん、片栗粉 砂糖 砂糖	鶏肉、卵 ツナ缶 豚ひき肉	たまねぎ、えのきだけ、ねぎ こまつな、にんじん、コーン かぼちゃ、たまねぎ ミニトマト オレンジ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、みりん、しょうゆ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		

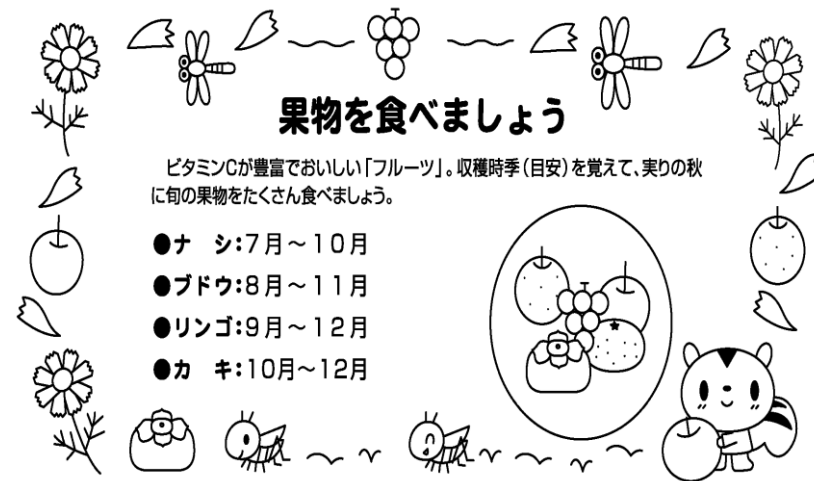




日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
18 火	昼食	ごはん 鯖の西京焼き 小松菜の和え物 かぼちゃのコンソメ煮 卵のすまし汁 フルーツ（オレンジ）	米 ごま油、砂糖 砂糖 砂糖	さわら、みそ しらす干し 木綿豆腐、卵	はくさい、こまつな かぼちゃ、たまねぎ たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ、コンソメ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	ピザトースト 牛乳	食パン	チーズ、ツナ缶 牛乳	コーン、たまねぎ	ケチャップ、塩
19 水	昼食	ごはん 鮭のパン粉焼き 青菜のおかか和え スイートコーンポテトサラダ なすの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 パン粉、オリーブ油 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	さけ、チーズ 糸かつお 卵 みそ、うすあげ	ほうれん草、はくさい、しめじ にんじん、きゅうり、クリームコーン たまねぎ、なす、にんじん、わかめ バナナ	塩、パセリ粉 しょうゆ 塩 だし汁
	午後おやつ	焼きそば 牛乳	中華めん	豚肉 牛乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、あおのり	ソース
20 木 ※十五夜メニュー※	昼食	昆布ときのこのおにぎり うさぎハンバーグ さつま芋のレモン煮 ブロッコリーのゆかり和え 付け合わせ（ミニトマト） えのきのすまし汁 フルーツ（ぶどう）	米 片栗粉、砂糖、マヨネーズ さつま芋、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、ウィンナー、木綿豆腐	にんじん、しいたけ、塩こんぶ たまねぎ レモン ブロッコリー、にんじん ミニトマト えのきだけ、ねぎ、わかめ ぶどう	ケチャップ、塩 ゆかり だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	うさぎ饅頭 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、あん 牛乳		
21 金	昼食	ごはん さばのカレー焼き 小松菜とひじきのサラダ きんぴらごぼう 付け合わせ（ミニトマト） キャベツの味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	米 小麦粉 オリーブ油、砂糖 こんにゃく、砂糖、ごま油	さば ツナ缶 牛ひき肉 木綿豆腐、みそ	こまつな、えのきだけ、コーン、ひじき ごぼう、にんじん、しめじ ミニトマト キャベツ、たまねぎ、にんじん、わかめ グレープフルーツ	カレー粉、塩 酢、しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 牛乳		ヨーグルト 牛乳	バナナ、ブルーベリージャム	
22 土	昼食	ロールパン クリームシチュー スチームパンプキン マカロニソテー フルーツ（バナナ）	ロールパン じゃがいも、オリーブ油 マカロニ、砂糖、オリーブ油	豆乳、鶏肉 牛ひき肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー かぼちゃ ホールトマト、なす、たまねぎ バナナ	塩 ケチャップ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
25 火	昼食	ごはん 鯖の磯焼き 野菜のさっぱりサラダ 根菜のごった煮 かぼちゃの味噌汁 フルーツ（オレンジ）	米 砂糖 こんにゃく、砂糖	さわら 大豆 木綿豆腐、みそ	あおのり ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン だいこん、にんじん、れんこん かぼちゃ、えのきだけ、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳ケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		
26 水	昼食	わかめごはん 鶏肉のねぎ塩焼き ポパイソテー 切干し大根のサラダ 付け合わせ（ミニトマト） なすのスープ フルーツ（バナナ）	米 ごま油 砂糖、オリーブ油 砂糖	鶏もも肉 ツナ缶、糸かつお 豚肉	ねぎ ほうれん草、コーン、キャベツ きゅうり、にんじん、切り干しだいこん ミニトマト たまねぎ、なす、にんじん、わかめ バナナ	塩 しょうゆ 酢、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	アップルスイートポテト 牛乳	さつま芋、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳	りんご	



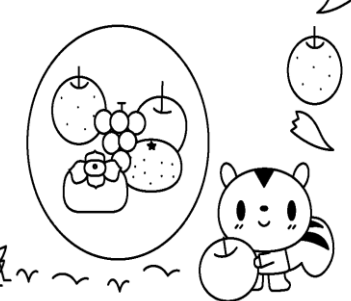
日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
27 木	昼食	ごはん 牛肉の甘辛炒め 小松菜のごま酢あえ しらすと青のりの厚焼卵 うすあげと白菜のすまし汁 フルーツ（なし）	米 砂糖、ごま油 砂糖	牛肉 ごま 卵、しらす 木綿豆腐、うすあげ	たまねぎ、エリンギ、しめじ、にんじん、黄・赤パプリカ こまつな、もやし、コーン にんじん、キャベツ、ねぎ、あおのり はくさい、わかめ なし	しょうゆ 酢、しょうゆ しょうゆ、みりん、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	ニンジンクッキー 牛乳	砂糖、小麦粉、バター	牛乳	にんじん	ベーキングパウダー
28 金	昼食	ごはん 秋鮭のチーズ焼き かぼちゃサラダ 大根の中華風煮物 付け合わせ（ミニトマト） 豆腐と玉ねぎのスープ フルーツ（バナナ）	米 マヨネーズ ごま油、砂糖	さけ、チーズ 卵 豚肉 木綿豆腐	かぼちゃ、にんじん、きゅうり だいこん、ねぎ ミニトマト たまねぎ、しめじ、わかめ バナナ	パセリ粉、塩 塩 しょうゆ、コンソメ コンソメ、塩、パセリ粉
	午後おやつ	芋けんぴ 牛乳	さつま芋、砂糖、油	牛乳		
29 土	昼食	カレーうどん ほうれん草のナムル さつま芋のひじき煮 付け合わせ（ミニトマト） フルーツ（オレンジ）	うどん、片栗粉 ごま油、砂糖 さつま芋、砂糖、油	豚肉、卵、うすあげ ごま	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、ひじき ミニトマト オレンジ	だし汁、カレールウ しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		

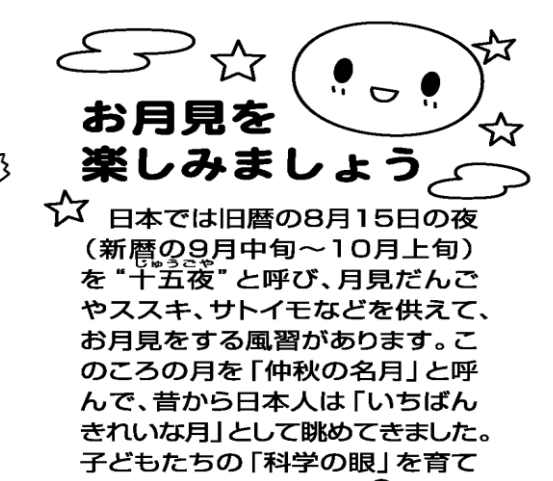


果物を食べましょう

ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」。収穫時季（目安）を覚えて、実りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう。

- ナ シ: 7月～10月
- ブドウ: 8月～11月
- リンゴ: 9月～12月
- カ キ: 10月～12月





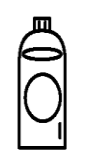
お月見を楽しみましょう

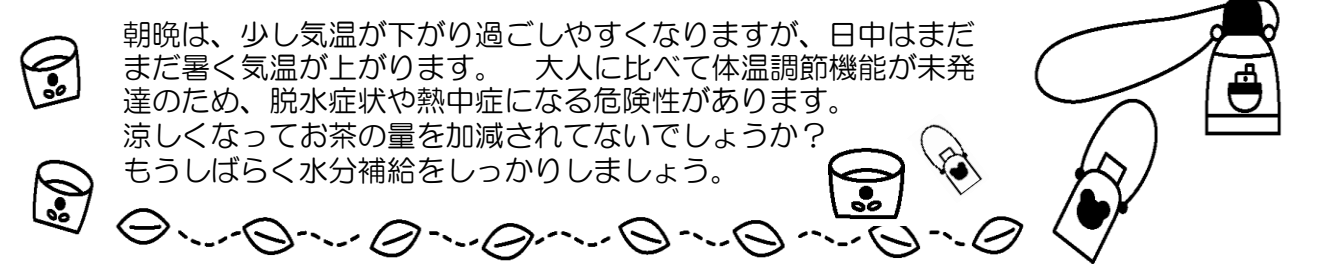
☆ 日本では旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を“十五夜”と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。





水分補給をしっかりとしましょう！





朝晩は、少し気温が下がり過ごしやすくなりますが、日中はまだまだ暑く気温が上がります。大人に比べて体温調節機能が未発達のため、脱水症状や熱中症になる危険性があります。涼しくなってお茶の量を加減されてないでしょうか？もうしばらく水分補給をしっかりとしましょう。

