



9月予定献立表



1日あたりの栄養量
上段 エネルギー(kcal)
下段 たんぱく質(g)

日	曜	午前 おやつ	献立名	午後おやつ	主な材料			3才未満児
					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	月	牛乳	ふわふわ丼 みそ汁(小松菜・油揚げ) キャベツのおかか和え	フルーツヨーグルト 麦茶	米 麩 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 卵 豆腐 油揚げ ヨーグルト	いんげん 人参 玉ねぎ 小松菜 もやし キャベツ みかん もも バイン	478 21.2
2	火	牛乳	野菜カレー 大根のきんぴら バナナ	焼うどん 麦茶	米じゃが芋 砂糖 ごま油 うどん カレールー	牛乳 豚肉 豚レバー	玉ねぎ なす パプリカ 大根 人参 バナナ キャベツ もやし	435 16.9
3	水	牛乳	ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン風 春雨炒め	ココアサンド 麦茶	米 片栗粉 砂糖 ごま 春雨 ごま油 食パン マーガリン	牛乳 鶏肉 きな粉 わかめ きくらげ ココア	葱 にんにく 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	464 15.6
4	木	牛乳	野菜そぼろ丼 すまし汁(なす・えのき) 高野豆腐の煮物	マカロニきな粉 麦茶	米 油 砂糖 マカロニ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 きなこ	いんげん 人参 玉ねぎ ほうれん草 生姜 なす えのき 大根	407 17.9
5	金	牛乳	ミートソーススパゲティ コンソメスープ(キャベツ・もやし) オレンジ	わかめおにぎり 麦茶	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 米	牛乳 豚肉 豚レバー わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし オレンジ	460 19.0
6	土	牛乳	おにぎり 具だくさん汁 小松菜とわかめのサラダ	菓子 牛乳	米 ごま油/上白糖	牛乳 豚肉 わかめ	大根 人参 いんげん 小松菜 コーン	455 22.8
8	月	牛乳	ごはん みそ汁(大根・葱) 鶏肉のキャベツチース焼き ひじききのこ煮	かぼちゃ蒸しパン 麦茶	米 油 砂糖 小麦粉	牛乳 チーズ 鶏肉 ひじき 油揚げ 豆乳	大根 葱 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 人参 もやし しめじ えのき	426 19.1
9	火	牛乳	麻婆豆腐丼 春雨スープ 秋なすの煮びたし	チヂミ 麦茶	米 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 小麦粉	牛乳 豚肉 豚レバー 豆腐	玉ねぎ 生姜 玉ねぎ なす 人参 小松菜 ニラ	483 18.3
10	水	牛乳	食パン コンソメスープ(キャベツ・えのき) ポークビーンズ オレンジ	フルーツポンチ 牛乳	食パン じゃが芋 ごま ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	キャベツ えのき トマト 玉ねぎ オレンジ もも みかん バイン バナナ	466 19.5
11	木	牛乳	ごはん すまし汁(高野豆腐・小ねぎ) 白身魚の煮付け 切干大根煮	牛乳もち 麦茶	米 砂糖 油 片栗粉	牛乳 高野豆腐 たら 油揚げ きな粉	小ねぎ 人参 切干大根	409 19.2
12	金	牛乳	味噌ラーメン 青のりポテト バナナ	きつねおにぎり 麦茶	中華麺 油 じゃが芋 米 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ 青のり	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ コーン バナナ	489 16.5
13	土	牛乳	豚丼 みそ汁(わかめ・玉ねぎ) 青菜とコーンのお浸し	菓子 牛乳	米 油 砂糖	牛乳 豚肉 わかめ	玉ねぎ 小松菜 コーン 人参	451 24.2
16	火	牛乳	プルコギ丼 わかめスープ ニラもやしあんかけ	きなこおはぎ 麦茶	米 砂糖 ごま 片栗粉 米	牛乳 豚肉 きくらげ わかめ きなこ	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 葱 もやし にら	402 16.1
17	水	牛乳	ごはん コンソメスープ(えのき・人参) チキンカツ風 グリーンサラダ	お誕生日ケーキ 麦茶	米 砂糖 油 マヨネーズ パン粉 小麦粉 生クリーム	牛乳 鶏肉 粉チーズ 卵	えのき 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ビーマン みかん バナナ	593 22.2
18	木	牛乳	ごはん すまし汁(チンゲン菜・しめじ) 白身魚のトマト煮 大根の厚揚げ煮	ベジタブルクッキー 牛乳	米 砂糖 小麦粉 オリーブ油 ごま	牛乳 たら 厚揚げ	チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ トマト 大根 人参 いんげん ほうれん草	465 19.9
19	金	牛乳	豚なす汁うどん コンソメポテト オレンジ	チーズおかか おにぎり 麦茶	うどん ごま油 じゃが芋 米	牛乳 豚肉 チーズ	なす 葱 玉ねぎ オレンジ	408 15.9
20	土	牛乳	きつね丼 みそ汁(小ねぎ・なめこ) 浅漬け	菓子 牛乳	米 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 小ねぎ なめこ キャベツ きゅうり	466 24.6
22	月	牛乳	ゆかりごはん みそ汁(小松菜・人参) 鶏つくね 大根の中華和え	サンドイッチ 麦茶	米 ごま パン粉 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 食パン	牛乳 鶏肉 ツナ缶 わかめ ひじき	小松菜 もやし 人参 生姜 大根 きゅうり 玉ねぎ	406 17.6
24	水	牛乳	ごはん すまし汁(麩・小ねぎ) 豚肉ケチャップ炒め 大豆サラダ	オレンジゼリー 麦茶	米 麩 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 大豆	小ねぎ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 コーン オレンジ みかん	449 18.6
25	木	牛乳	ごはん コンソメスープ(えのき・もやし) 白身魚のムニエル キャベツソテー	あんこサンド 麦茶	米 油 砂糖 オリーブ油 食パン マーガリン	牛乳 メルルーサ あんこ	えのき もやし キャベツ コーン しめじ	463 19.2
26	金	牛乳	鶏南蛮うどん じゃがバター バナナ	そぼろおにぎり 麦茶	うどん 片栗粉 バター 砂糖 米	牛乳 鶏肉	人参 しいたけ 玉ねぎ 葱 バナナ	437 16.9
27	土	牛乳	ツナピラフ コンソメスープ(大根・しめじ) フレンチサラダ	菓子 牛乳	米 なたね油 砂糖	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ 人参 大根 しめじ キャベツ きゅうり コーン	405 22.6
29	月	牛乳	ごはん みそ汁(葱・なめこ) タンドリーチキン 納豆和え	黒糖蒸しパン 麦茶	米 砂糖 油 小麦粉 黒糖	牛乳 納豆 鶏肉 豆乳	葱 なめこ 玉ねぎ ほうれん草 人参 もやし	427 17.0
30	火	牛乳	ハヤシライス ほうれん草のソテー オレンジ	味噌ポテト 麦茶	米 オリーブ油 じゃが芋 砂糖 ハヤシルウ	牛乳 豚肉 豚レバー	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン オレンジ	483 18.6

* アレルギーに関しては、基本除去食となり代替品での提供になります。

★ナーサリーdeアンジェ&バンビーナ&プチ★

★プリスクレールディゾアンジェ★



まだまだ残暑が厳しいですが、セミの鳴き声から秋の虫たちの声に季節の変わり目を感じます。子ども達も夏の疲れが出るころです。早寝早起きで十分に睡眠をとり、朝食をしっかり食べて元気に秋を迎えたいですね。

和食の基本 『まごわやさしい』

『まごわやさしい』とは、和食の栄養バランスの取れた食事をするために取り入れたい食材の7品目の頭文字からできた食育ワードです。日々の食事に取り入れて、健康な毎日をお願いします。

ま...まめ（大豆製品）必須アミノ酸が豊富な植物性たんぱく質で満足感を得られます。

ご...ごま（ナッツなど）そのままよりすりごま・練りごまにすることでたんぱく質や脂質の吸収を良くします。

わ...わかめ（海藻）豊富な鉄分で貧血予防になります。

や...やさしい 1食あたり両手1杯が目安です。

さ...さかな 青魚に含まれるDHAやEPAで血液がさらさらになる効果があります。

し...しいたけ（きのこ類）ビタミンDがカルシウムの吸収を促進し骨を強くします。



腸の調子を 整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。



今月のおすすめレシピ

～鶏つくね～

作りやすい分量

鶏ひき肉・・・100g

玉ねぎ・・・1/4個

人参・・・1/8本

ひじき・・・大さじ1

ごま・・・一つまみ

生姜・・・1かけ

パン粉・・・大さじ1

☆あんかけ☆

醤油・・・大さじ1

砂糖・・・小さじ1

みりん・・・小さじ1

片栗粉・・・小さじ1



カルシウムで 骨を強くする



骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。



作り方

- ①玉ねぎ・人参はみじん切りに、ひじきは水に戻す。
- ②鶏ひき肉に①ごま・生姜・パン粉を入れ混ぜる。
- ③フライパンに丸くした②を並べ、焼く。
- ④あんかけを作る。
- ⑤皿に盛り付け、④のあんをかける。

～プリスクレール ディゾ アンジェ～
～ナーサリーdeアンジェ&バンビーナ&プチ～