



9月 献立表

2021 年 9 月



関口フェルマータ小規模保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○午前 ◎午後)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 水	ごはん 鮭ちゃんちゃん焼き じゃがいもきんぴら たまねぎとわかめのすまし汁	○アスパラガス ○牛乳 ◎豆乳みかんゼリー ◎牛乳	さけ、牛乳、ゼラチン、調製豆乳	キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、ごぼう、たまねぎ、カットわかめ、みかん缶	うるち米、調合油、上白糖、じゃがいも、すりごま	米みそ、本みりん、合成清酒、こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、ハードビスケット、水
2 木	ごはん 豚肉のピビンバ風炒め さつまいものレモン煮 中華スープ	○たべっこベビー ○牛乳 ◎ビスケット(市販) ◎りんごジュース	豚もも肉、牛乳	りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、レモン、だいこん、こまつな、スイートコーン、りんごジュース	うるち米、上白糖、ごま油、調合油、いりごま、さつまいも	うすくちしょうゆ、合成清酒、おろししょうが、おろしにんにく、水、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット
3 金	ごはん 肉豆腐 ベイクドポテト なすと玉葱の味噌汁	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎かぼちゃもち ◎牛乳	鶏ひき肉、焼き豆腐、油揚げ、牛乳	長ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース、なす、かぼちゃ	うるち米、上白糖、じゃがいも、調合油、かたくり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、クラッカー、合成清酒
4 土	ハヤシライス 小松菜のコンソメスープ りんご	○塩せんべい ○牛乳 ◎ビスコ ◎牛乳	牛もも肉、牛乳	たまねぎ、マッシュルーム、こまつな、だいこん、りんご	うるち米、じゃがいも、食塩不使用バター、塩せんべい	ハヤシライス、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、ビスコ
6 月	ごはん 鶏肉のピビンバ ジャーマンかぼちゃ チンゲン菜スープ	○塩せんべい ○牛乳 ◎きなこバナナ ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、きな粉	りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、スイートコーン、バナナ	うるち米、調合油、上白糖、ごま油、塩せんべい	おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、ベーコン、コンソメ、水、鶏がらだし
7 火	ごはん ひじき入りつくね ほうれん草のツナ和え じゃがいもの味噌汁	○アスパラガス ○牛乳 ◎きなこさつまいも ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ缶、牛乳、きな粉	たまねぎ、干しひじき、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん	うるち米、かたくり粉、上白糖、じゃがいも、さつまいも	食塩、うすくちしょうゆ、水、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット
8 水	食パン(手作り) チーズハンバーグ コールスローサラダ(りんご) コンソメスープ(トマト)	○たべっこベビー ○牛乳 ◎チャーハン(おやつ) ◎麦茶	牛ひき肉、豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご、トマト、青ピーマン、あおのり	食パン、パン粉、調合油、上白糖、砂糖、じゃがいも、うるち米	水、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、ハム、コンソメ、ハードビスケット、合成清酒、こいくちしょうゆ
9 木	ごはん 白身魚のコーンフライ かぼちゃサラダ なすとじゃがいもの味噌汁	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎にんじんのオレンジマフィン ◎牛乳	たら、牛乳	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、なす、たまねぎ、オレンジジュース	うるち米、薄力粉、コーンフレーク、調合油、じゃがいも、上白糖	食塩、マヨネーズ、うすくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、クラッカー、ベーキングパウダー
10 金	ごはん 豚肉と玉ねぎのカレー炒め ブロッコリーのツナ和え チンゲン菜とコーンのスープ	○塩せんべい ○牛乳 ◎源氏パイ ◎牛乳	豚肉、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、ブロッコリー、チンゲンサイ、スイートコーン	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖、塩せんべい	食塩、合成清酒、カレー粉、こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏がらだし、水、源氏パイ
11 土	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ コーンスープ	○塩せんべい ○牛乳 ◎ヨーグルト ◎麦茶	牛ひき肉、豚ひき肉、粉チーズ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、きゅうり、スイートコーン	スパゲッティ、調合油、じゃがいも、塩せんべい	トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、マヨネーズ、コーンクリームスープ
13 月	ポークカレー コールスローサラダ みかん	○アスパラガス ○牛乳 ◎りんごケーキ ◎牛乳	豚肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、みかん缶、りんご	うるち米、じゃがいも、薄力粉、上白糖、調合油	カレーうどん、マヨネーズ、ビスケット、カスタードプリン、ベーキングパウダー
14 火	ごはん ブロックチャップ ブロッコリーのチーズサラダ じゃがいもとハムのスープ	○たべっこベビー ○牛乳 ◎大学かぼちゃ ◎牛乳	豚肉、ツナ缶、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ブロッコリー、きゅうり、かぼちゃ	うるち米、調合油、じゃがいも、上白糖、いりごま	食塩、鶏がらだし、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、ハム、コンソメ、ハードビスケット、水
15 水	ごはん さわらの竜田揚げ 小松菜の納豆和え キャベツのすまし汁	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎ジャムサンド(型ぬき) ◎牛乳	さわら、挽きわり納豆、牛乳	こまつな、りょくとうもやし、にんじん、キャベツ、ぶなしめじ、葉ねぎ、いちごジャム	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖、食パン	こいくちしょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、かつお・昆布だし、食塩、クラッカー

16 木	食パン(手作り) 鶏肉のチーズ焼き マカロニ(ミート) かぼちゃ豆乳スープ	○塩せんべい ○牛乳 ◎おにぎり(しらす) ◎麦茶	鶏もも肉、プロセスチーズ、豚ひき肉、調製豆乳、牛乳、しらす干し、かつお節	たまねぎ、青ピーマン、スイートコーン、にんじん、グリーンピース、かぼちゃ、こまつな、長ねぎ	マカロニ、塩せんべい、うるち米、ごま油、食パン	食塩、トマトケチャップ、コンソメ、水、こいくちしょうゆ
17 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き れんこんのバターしょうゆ炒め 白菜の味噌汁	○アスパラガス ○牛乳 ◎スイートポテト ◎牛乳	鶏もも肉、ベーコン、油揚げ、牛乳、調製豆乳	オレンジマーマレード、れんこん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、はくさい、こまつな	うるち米、食塩不使用バター、さつまいも、薄力粉、上白糖、調合油、いりごま	うすくちしょうゆ、合成清酒、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット
18 土	ごはん 中華丼 チンゲン菜スープ オレンジ	○たべっこベビー ○牛乳 ◎やさしいパン(市販) ◎牛乳	豚肉、牛乳	はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、バレンシアオレンジ	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、乾パン	おろししょうが、おろしにんにく、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、水、食塩、ハードビスケット
21 火	月見うさぎカレー 鶏の唐揚げ さつまいもの甘煮 うさぎりんご	○たべっこベビー ○牛乳 ◎月見おはぎ団子 ◎麦茶	豚ひき肉、ウインナーソーセージ、鶏もも肉、牛乳、こしあん、きな粉	たまねぎ、にんじん、干しぶどう、りんご	うるち米、じゃがいも、炒め油、かたくり粉、調合油、さつまいも、上白糖	水、カレールウ、こいくちしょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、ハードビスケット
22 水	ごはん マーボー豆腐 春雨の中華和え チンゲン菜の中華スープ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎メロンパン風トースト ◎牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、りょうもやし、きゅうり、チンゲンサイ	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、はるさめ、ロールパン、薄力粉、食塩不使用バター	おろししょうが、食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、鶏がらだし、米酢、水、クラッカー、ベーキングパウダー
24 金	ごはん 鮭のムニエル 高野豆腐の煮物 大根とさつまいもの味噌汁	○塩せんべい ○牛乳 ◎餃子ピザ ◎牛乳	さけ、高野豆腐、油揚げ、牛乳、プロセスチーズ	さやいんげん、だいこん、たまねぎ	うるち米、薄力粉、食塩不使用バター、上白糖、さつまいも、塩せんべい、ぎょうざの皮、調合油	食塩、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、本みりん、米みそ、トマトケチャップ、ベーコン
25 土	ごはん 五色野菜のそぼろ丼 なすの味噌汁 フルーツ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎たべっこベビー ◎牛乳	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンピース、コーン缶、なす、みかん缶、バナナ	うるち米、上白糖、炒め油	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、クラッカー、ハードビスケット
27 月	ごはん 鶏肉のじゅんじゅん 切り干し大根のさっぱり和え かぼちゃの味噌汁	○アスパラガス ○牛乳 ◎おにぎり(焼きもちろし) ◎麦茶	鶏もも肉、焼き豆腐、油揚げ、牛乳、プロセスチーズ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、切干しだいこん、きゅうり、塩昆布、かぼちゃ、スイートコーン	うるち米、調合油、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、穀物酢、米みそ、ハードビスケット
28 火	ハワイメニュー(ごはん) ロコモコ(チーズハンバーグ) ロコモコ(コールスローサラダ) コンソメスープ	○たべっこベビー ○牛乳 ◎ハワイアンパイナップル ヨーグルトアイス ◎麦茶	牛ひき肉、豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳、プレーンヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト、パイナップル缶	うるち米、パン粉、調合油、上白糖、砂糖、じゃがいも	水、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨドレ、ハム、コンソメ、ハードビスケット
29 水	ごはん たらのコーンマヨネーズ焼き 小松菜とベーコンのサラダ 豆腐のスープ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎ほうれん草蒸しパン ◎牛乳	たら、木綿豆腐、牛乳、調製豆乳	スイートコーン、青ピーマン、こまつな、りょうもやし、ほんしめじ、はくさい、ほうれんそう	うるち米、調合油、上白糖、すりごま、薄力粉	食塩、合成清酒、マヨドレ、ベーコン、こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏がらだし、水、クラッカー、ベーキングパウダー
30 木	チキンライス 鶏肉のホワイトソースかけ じゃがいもの豆乳スープ バナナ	○塩せんべい ○牛乳 ◎ヨーグルトムース(ブルーベリー) ◎牛乳	鶏ひき肉、鶏もも肉、調製豆乳、牛乳、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ブロッコリー、ぶなしめじ、はくさい、バナナ、レモン、ブルーベリージャム	うるち米、調合油、じゃがいも、塩せんべい、上白糖	トマトケチャップ、食塩、ホワイトソース、コンソメ、水、豆乳ヨーグルト

災害時のために準備しておきたい食品

【乳幼児のための災害時の備え】

☆レトルトの離乳食

非常食は味の濃いものが多いためレトルトの離乳食を用意しましょう。食器を使わず食べられる瓶タイプのもので選ぶと良いですよ。また、食べられたものを選ぶようにすることもポイント！

☆液体ミルクや粉ミルク

災害による一時的なストレスで母乳の分泌が低下することもあります。粉ミルクを用意しておくことで安心ですね。また、水が手に入らない可能性もあります。その時は液体ミルクがあると水を使用せずあげることが出来ます。

☆お菓子

お菓子は少量でカロリーが高い物が多いです。災害によって普段とは違う雰囲気になることが多く、ご機嫌が悪くなったりすることがあります。そんなときでもお菓子なら食べてもらいやすいですよ。

バッククッキングもおすすめ！

バッククッキングとは耐熱性のポリ袋に食材をいれ袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。普段の食品を使えること、加熱に使った水が汚れないので再利用できることなどメリットがあります。また、ごはんも大人用にかためや子供用にやわらかくと分けて調理することも可能です。「バッククッキング」と検索するといろいろな方法が出てきます♪

☆飲料水や生活水

1日に大人3L、子供1.5L、生活水8Lは必要です。生活水はいろいろなことに使うので多めに用意しましょう。

☆わかめやひじきなどの乾物や果物の缶詰、野菜ジュース

災害時は食べられるものが限られているため栄養が偏りやすくなります。栄養が不足すると体の不調が出たり、疲れやすくなります。災害時に不足しがちなビタミンやミネラルの補給ができるものも備えておきましょう。

その他アルファ化米、カップ麺、乾麺、鯖缶など缶詰、レトルト食品なども用意しておきましょう！

～お月見つくねレシピ～

【材料(3～4人分)】
鶏ひき肉…200g 絹ごし豆腐…100g 玉ねぎ…1/4個
片栗粉…大さじ2 塩…こしょう うずらのたまご

【作りかた】

- ①豆腐は水切りします。玉ねぎは、みじん切りにします。
- ②ひき肉、豆腐、玉ねぎ、片栗粉、塩こしょう少々を加えてよくこね合わせます。
- ③ハンバーグのようにお好みの大きさにして、まん中をくぼませます。油を敷いたフライパンにのせて、くぼませたところに卵を割り入れます。水を加えて蓋をして火が通るまで蒸し焼きにします。
たれ・ソースはお好みのものでどうぞ♪