



9月の献立表



令和6年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	日				
2	月	御飯 鶏肉の西京焼き れんこんとこんにやくのきんぴら 豆腐すまし汁	・米 ・鶏もも肉 ・れんこん 人参 しらたき ごま油 ・木綿豆腐 えのき 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 たこ焼き	未 419kcal 以 516kca
3	火	御飯 さばの生姜焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	・米 ・さば 生姜 ・かぼちゃ 鶏ひき肉 生姜 ・ごぼう 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 440kcal 以 530kca
4	水	御飯 豚肉とさつまいもの炒め物 おくらのお浸し 五目みそ汁	・米 ・豚もも肉 さつまいも 玉ねぎ 生姜 ・おくら 人参 かつお粉 ・鶏もも肉 大根 人参 里芋 白ねぎ 木綿豆腐	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 あんこケーキ	未 416kcal 以 504kca
5	木	【保育参加】 御飯 スパニッシュオムレツ キャベツのツナサラダ 豆乳スープ	・米 ・卵 牛乳 枝豆 ベーコン チーズ ・キャベツ 人参 ツナ ・豆乳 鶏ひき肉 玉ねぎ しめじ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 トハーベスト	未 432kcal 以 518kca
6	金	御飯 ぶりの照り焼き 小松菜の煮びたし 豆腐みそ汁	・御飯 ・ぶり 生姜 ・小松菜 人参 油揚げ ・木綿豆腐 なめこ 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 お楽しみメニュー	未 459kcal 以 560kca
7	土	豚肉チャーハン きゅうりの中華風サラダ 中華スープ	・米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ・きゅうり 人参 もやし しらたき ハム ごま油 ・玉ねぎ 人参 えのき 中華だし	(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 153kcal 以 274kca
8	日				
9	月	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリーのごま酢和え 五目みそ汁	・米 ・豚もも肉 キャベツ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 生姜 にんにく ・ブロッコリー 鶏ささ身 白ごま ・鶏もも肉 かぼちゃ 人参 ごぼう たまねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 チーズケーキ風	未 424kcal 以 515kca
10	火	御飯 豆腐のつくね焼き じゃがいもの煮物 船場汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 青ねぎ ・じゃがいも 玉ねぎ しらたき 人参 絹さや ・鮭 大根 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 豆乳フレンチトースト	未 451kcal 以 547kca
11	水	御飯 鶏肉の梅みそ焼き チンゲンサイともやしの和え物 厚揚げのどろみ汁	・米 ・鶏もも肉 梅肉 ・チンゲン菜 もやし 人参 ・豚もも肉 厚揚げ もやし 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 麩のラスク	未 454kcal 以 557kca
12	木	コッペパン ポテトグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ	・コッペパン ・じゃがいも 豚ひき肉 玉ねぎ 牛乳 チーズ バター ・ごぼう きゅうり ハム マヨネーズ ・キャベツ 玉ねぎ 人参 マカロニ ベーコン	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 鶏そぼろ混ぜご飯	未 427kcal 以 557kca
13	金	御飯 かれのい煮つけ ピーマンとひき肉の甘辛炒め 五目みそ汁	・米 ・かれのい 生姜 ・鶏ひき肉 ピーマン 人参 しめじ ・さつまいも 人参 ごぼう 白ねぎ 玉ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 バナナヨーグルト	未 432kcal 以 521kca
14	土	御飯 豚肉と小松菜の炒め物 かぼちゃの煮物 かきたま汁	・米 ・豚もも肉 小松菜 人参 ・かぼちゃ ・卵 たら 玉ねぎ	(am) ハイハイ	未 236kcal 以 301kca
15	日				
16	月	(敬老の日)			

17	火	御飯 あじのごまだれ焼き じゃがいもきんぴら 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・あじ すりごま ・鶏ひき肉 じゃが芋 人参 ピーマン ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 きな粉トースト	未 454kcal 以 553kcal
18	水	☆ミートスパゲティ ブロッコリーのツナサラダ きのこスープ バナナ	・スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマトピューレ ・ブロッコリー 人参 ツナ ・しいたけ えのき しめじ 豚ひき肉 人参 ・バナナ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪うすやきサラダ	未 421kcal 以 552kcal
19	木	御飯 ☆エビフライ さつまいものサラダ チキンスープ	・米 ・エビフライ ・さつまいも きゅうり ハム マヨネーズ ・鶏ひき肉 玉ねぎ えのき 人参	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ☆プリン	未 476kcal 以 607kca
20	金	御飯 さわらの煮つけ 筑前煮 みそ汁	・米 ・さわら 生姜 ・鶏もも肉 たけのこ 人参 ごぼう れんこん 赤こんにやく ・いんげん ・玉ねぎ なめこ 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆クッキー	未 491kcal 以 606kca
21	土	御飯 チキンのチーズ焼き 野菜炒め わかめスープ	・米 ・鶏もも肉 チーズ ・キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ごま油 ・玉ねぎ わかめ 人参	(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 259kcal 以 401kca
22	日	(秋分の日)			
23	月	(振替休日)			
24	火	御飯 ポークビーンズ マカロニサラダ ☆かぼちゃのポタージュ	・米 ・豚もも肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマトピューレ パセリ ・マカロニ 人参 きゅうり コーン マヨネーズ ・かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 バター パセリ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 大根めし	未 481kcal 以 583kcal
25	水	【保育参加】 御飯 厚焼き卵 きんぴらごぼう みそ汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ ・ごぼう 人参 ごま油 ・小松菜 里芋 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 474kcal 以 589kcal
26	木	カレーライス ブロッコリーのおかかマヨ ミルクスープ	・米 鶏もも肉 大豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ カレールウ ・ブロッコリー マヨネーズ かつお粉 白ごま ・牛乳 玉ねぎ ベーコン クリームコーン缶	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 なしとリッツ	未 454kcal 以 550kca
27	金	御飯 かれのい中華蒸し 切干としらたきの中華風サラダ 豚肉と押し麦のスープ	・米 ・かれのい オイスターソース ごま油 ・切干大根 しらたき 黒きくらげ 人参 きゅうり 中華だし 生姜 ごま油 ・豚もも肉 春雨 人参 しいたけ 押し麦 中華だし	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♡野菜雑炊	未 463kcal 以 564kca
28	土	御飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐のそぼろ煮 みそ汁	・米 ・鶏もも肉 生姜 ・高野豆腐 鶏ひき肉 しいたけ 人参 糸みつば ・じゃが芋 白ねぎ 人参 わかめ	(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 285kcal 以 433kca
29	日				
30	月	【郷土料理 鹿児島県】 御飯 肉じゃが 納豆和え ★さつま汁	・米 ・豚もも肉 じゃがいも 人参 赤こんにやく きぬさや ・納豆 もやし ほうれん草 人参 かつお粉 ・鶏もも肉 大根 人参 里芋 ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 でっちゃんかん	未 419kcal 以 510kca

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の9月生まれのお友達のリクエストメニューです。
 ※以上児のカロリー基準は、550kcalです。未満児のカロリー基準は、445kcalです。
 ※♡は新しく取り入れたメニューです。
 ※お楽しみメニューは実習生が考案したメニューです。

作成者	責任者	保育主任	園長





9月の献立表【中期】

令和6年度 一里山ひかりこども園



日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	日			
2	月	御飯 鶏肉の炒め煮 豆腐すまし汁	・米 ・鶏むね肉 玉ねぎ ・絹ごし豆腐 人参 わかめ	(am)市販菓子 (pm)おやき 【じゃが芋 片栗粉】
3	火	御飯 かれいの煮つけ みそ汁	・米 ・かれい ・かぼちゃ もやし ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)バナナ
4	水	御飯 ひき肉とさつま芋の炒め煮 みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 さつま芋 ・大根 人参 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)あんこ蒸しパン 【あんこ 小麦粉 砂糖 水 油 ベーキングパウダー】
5	木	御飯 スパニッシュオムレツ 豆乳スープ	・米 ・卵 ツナ チーズ 枝豆 ・無調整豆乳 玉ねぎ キャベツ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
6	金	御飯 たらの照り焼き みそ汁	・米 ・たら ・木綿豆腐 小松菜 人参	(am)市販菓子 (pm)わかめごはん 【米 わかめ】
7	土	鶏丼 スープ	・米 鶏むね肉 ピーマン 玉ねぎ ・かぼちゃ もやし 麩	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
8	日			
9	月	御飯 豚肉と赤ピーマンのみそ炒め みそ汁	・米 ・鶏むね肉 赤ピーマン ・キャベツ ブロッコリー 人参	(am)市販菓子 (pm)かぼちゃの甘煮 【かぼちゃ 砂糖】
10	火	御飯 豆腐のつくね焼き 船場汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ・鮭 大根 じゃが芋	(am)市販菓子 (pm)シュガートースト 【食パン 砂糖】
11	水	御飯 鶏肉のみそ煮 とろみ汁	・米 ・鶏むね肉 チンゲン菜 ・もやし 人参 わかめ	(am)市販菓子 (pm)麩のミルク煮 【麩 牛乳】
12	木	御飯 ポテトグラタン風 スティックきゅうり マカロニスープ	・米 ・鶏ひき肉 じゃが芋 チーズ 牛乳 ・きゅうり ・マカロニ キャベツ 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)鶏そぼろ混ぜご飯 【米 鶏むね肉】
13	金	御飯 カレイの煮つけ みそ汁	・米 ・カレイ ピーマン ・さつまいも 人参 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)バナナのヨーグルト 掛け 【バナナ ヨーグルト】
14	土	御飯 鶏肉と小松菜の炒め物 かきたま汁	・米 ・鶏むね肉 小松菜 ・卵 にら たまねぎ	(am)市販菓子
15	日			
16	月	(敬老の日)		
17	火	御飯 さわらの煮物 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・さわら ・無調整豆乳 かぼちゃ ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)きなこぱん 【食パン きなこ】
18	水	ミートうどん 野菜の煮物	・うどん 鶏ひき肉 トマトピューレ 玉ねぎ ・ブロッコリー 人参 わかめ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子

19	木	御飯 さつまいものそぼろあんかけ スティックきゅうり すまし汁	・米 ・さつまいも 鶏ひき肉 ・きゅうり ・絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参	(am)市販菓子 (pm)プリン 【卵黄 牛乳】
20	金	御飯 さわらの煮つけ みそ汁	・米 ・さわら ・玉ねぎ 小松菜 麩	(am)市販菓子 (pm)ホロホロクッキー 【小麦粉 片栗粉 油 砂糖】
21	土	御飯 チキンのチーズ煮 野菜スープ	・米 ・鶏むね肉 チーズ ・キャベツ わかめ 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
22	日	(秋分の日)		
23	月	(振替休日)		
24	火	御飯 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 マカロニスープ	・米 ・鶏むね肉 じゃが芋 牛乳 ・かぼちゃ 玉ねぎ マカロニ	(am)市販菓子 (pm)大根めし 【米 大根】
25	水	御飯 厚焼き卵 みそ汁	・米 ・卵黄 鶏ひき肉 ・玉ねぎ 小松菜 麩	(am)市販菓子 (pm)人参の甘煮 【人参 砂糖】
26	木	御飯 おかか煮 ミルクスープ	・米 ・鶏むね肉 玉ねぎ ブロッコリー かつお粉 ・牛乳 じゃが芋 わかめ	(am)市販菓子 (pm)梨
27	金	御飯 カレイの煮つけ スティックきゅうり スープ	・米 ・カレイ ・きゅうり ・人参 玉ねぎ 麩	(am)市販菓子 (pm)雑炊 【米 ほうれん草 人参】
28	土	御飯 鶏肉の照り煮 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 かぼちゃ ・高野豆腐 人参 わかめ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
29	日			
30	月	御飯 肉じゃがが 納豆汁	・米 ・鶏むね肉 じゃが芋 人参 ・納豆 大根 もやし	(am)市販菓子 (pm)きなこ蒸しパン 【きなこ 薄力粉 砂糖 油 ベーキングパウダー】

【水分補給について】

9月は暑さが残り、まだまだたくさん汗をかく季節なので、水分補給はかかせません。

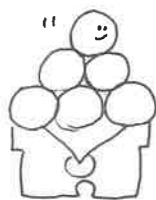
また、離乳食が進んで食事の回数や固形食が増えると、授乳が減ることで水分不足になりやすくなります。

水分不足になる前に、お風呂あがりや外から帰ってきたときなど、汗をかいたときには特に積極的に水分補給をしましょう。

水やお茶などからの十分な水分補給が難しい場合は、離乳食で汁物を取り入れたり、主食をおかゆにすることで水分を摂ることができます。

日々の体調に合わせて、毎日の食事から残暑に負けないからだをつくっていきましょう。

作成者	責任者	保育主任	園長



9月の献立表【後期】

令和6年度 一里山ひかりこども園



日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	日			
2	月	御飯 鶏肉の炒め煮 豆腐すまし汁	・米 ・鶏むね肉 玉ねぎ ・絹ごし豆腐 人参 えのき	(am)市販菓子 (pm)おやき 【じゃが芋 片栗粉】
3	火	御飯 さばの煮つけ みそ汁	・米 ・さば ・かぼちゃ もやし ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)バナナ
4	水	御飯 ひき肉とさつま芋の炒め煮 みそ汁	・米 ・豚ひき肉 さつま芋 ・大根 里芋 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)あんこ蒸しパン 【あんこ 小麦粉 砂糖 水 油 ベーキングパウダー】
5	木	御飯 スパニッシュオムレツ 豆乳スープ	・米 ・卵 ツナ チーズ 枝豆 ・無調整豆乳 しめじ キャベツ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
6	金	御飯 ぶりの照り焼き みそ汁	・米 ・ぶり ・木綿豆腐 小松菜 人参	(am)市販菓子 (pm)わかめごはん 【米 わかめ】
7	土	鶏丼 スープ	・米 鶏むね肉 ピーマン 玉ねぎ ・かぼちゃ もやし 麩	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
8	日			
9	月	御飯 豚肉と赤ピーマンのみそ炒め みそ汁	・米 ・豚ひき肉 赤ピーマン ・キャベツ ブロッコリー 人参	(am)市販菓子 (pm)かぼちゃの甘煮 【かぼちゃ 砂糖】
10	火	御飯 豆腐のつくね焼き 船場汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ・鮭 大根 じゃが芋	(am)市販菓子 (pm)シュガートースト 【食パン 砂糖】
11	水	御飯 鶏肉のみそ煮 とろみ汁	・米 ・鶏むね肉 テンゲン菜 ・もやし 人参 わかめ	(am)市販菓子 (pm)麩のミルク煮 【麩 牛乳】
12	木	食パン ポテトグラタン風 スティックきゅうり マカロニスープ	・食パン ・豚ひき肉 じゃが芋 チーズ 牛乳 ・きゅうり ・マカロニ キャベツ 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)鶏そぼろ混ぜご飯 【米 鶏むね肉】
13	金	御飯 カレイの煮つけ みそ汁	・米 ・カレイ ピーマン ・さつまいも 人参 しめじ	(am)市販菓子 (pm)バナナのヨーグルト 掛け 【バナナ ヨーグルト】
14	土	御飯 鶏肉と小松菜の炒め物 かきたま汁	・米 ・鶏むね肉 小松菜 ・卵 にら たまねぎ	(am)市販菓子
15	日			
16	月	(敬老の日)		
17	火	御飯 あじの煮物 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・あじ ・無調整豆乳 かぼちゃ ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)きなこぱん 【食パン きなこ】
18	水	ミートうどん きのこの煮物	・うどん 鶏ひき肉 トマトピューレ 玉ねぎ ・しいたけ しめじ 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子

19	木	御飯 さつまいものそぼろあんかけ スティックきゅうり すまし汁	・米 ・さつまいも 鶏ひき肉 ・きゅうり ・絹ごし豆腐 玉ねぎ えのき	(am)市販菓子 (pm)プリン 【卵 牛乳】
20	金	御飯 さわらの煮つけ みそ汁	・米 ・さわら ・里芋 小松菜 麩	(am)市販菓子 (pm)ホロホロクッキー 【小麦粉 片栗粉 油 砂糖】
21	土	御飯 チキンのチーズ煮 野菜スープ	・米 ・鶏むね肉 チーズ ・キャベツ わかめ 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
22	日	(秋分の日)		
23	月	(振替休日)		
24	火	御飯 大豆とじゃが芋のミルク煮 マカロニスープ	・米 ・大豆 じゃが芋 牛乳 ・かぼちゃ 玉ねぎ マカロニ	(am)市販菓子 (pm)大根めし 【米 大根】
25	水	御飯 厚焼き卵 みそ汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 しいたけ ・里芋 小松菜 麩	(am)市販菓子 (pm)人参の甘煮 【人参 砂糖】
26	木	御飯 おなか煮 ミルクスープ	・米 ・鶏むね肉 玉ねぎ ブロッコリー かつお粉 ・牛乳 じゃが芋 大豆	(am)市販菓子 (pm)梨
27	金	御飯 カレイの煮つけ スティックきゅうり スープ	・米 ・カレイ ・きゅうり ・人参 椎茸 麩	(am)市販菓子 (pm)雑炊 【米 ほうれん草 人参】
28	土	御飯 鶏肉の照り煮 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 かぼちゃ ・高野豆腐 人参 わかめ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
29	日			
30	月	御飯 肉じゃが 納豆汁	・米 ・鶏ひき肉 じゃが芋 人参 ・納豆 大根 もやし	(am)市販菓子 (pm)蒸しパン 【きなこ 薄力粉 砂糖 油 ベーキングパウダー】

【水分補給について】

9月は暑さが残り、まだまだたくさん汗をかく季節なので、水分補給はかせませません。
また、離乳食が進んで食事の回数や固形食が増えると、授乳が減ることで水分不足になりやすくなります。
水分不足になる前に、お風呂あがりや外から帰ってきたときなど、汗をかいたときには特に積極的に水分補給をしましょう。
水やお茶などからの十分な水分補給が難しい場合は、離乳食で汁物を取り入れたり、主食をおかゆにすることで水分を摂ることができます。
日々の体調に合わせて、毎日の食事から残暑に負けないからだをつくっていきましょう。

作成者	責任者	保育主任	園長

9月の献立表【完了期】

令和6年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	日				
2	月	御飯 鶏肉の西京焼き れんこんとこんにやくのきんぴら 豆腐すまし汁	・米 ・鶏もも肉 ・れんこん 人参 しらたき ごま油 ・木綿豆腐 えのき 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 たこ焼き	未 419kcal 以 516kca
3	火	御飯 さばの生巻焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	・米 ・さば 生姜 ・かぼちゃ 鶏ひき肉 生姜 ・ごぼう 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 440kcal 以 530kca
4	水	御飯 豚肉とさつまいもの炒め物 おくらのお浸し 五目みそ汁	・米 ・豚もも肉 さつまいも 玉ねぎ 生姜 ・おくら 人参 かつお粉 ・鶏もも肉 大根 人参 里芋 白ねぎ 木綿豆腐	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 あんこケーキ	未 416kcal 以 504kca
5	木	【保育参加】 御飯 スパニッシュオムレツ キャベツのツナサラダ 豆乳スープ	・米 ・卵 牛乳 枝豆 鶏ひき肉 チーズ ・キャベツ 人参 ツナ ・豆乳 鶏ひき肉 玉ねぎ しめじ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ハーベスト	未 432kcal 以 518kca
6	金	御飯 ぶりの照り焼き 小松菜の煮びたし 豆腐みそ汁	・御飯 ・ぶり 生姜 ・小松菜 人参 油揚げ ・木綿豆腐 なめこ 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 お楽しみメニュー	未 459kcal 以 560kca
7	土	豚肉チャーハン きゅうりの中華風サラダ 中華スープ	・米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ・きゅうり 人参 もやし しらたき 鶏ささみ ごま油 ・玉ねぎ 人参 えのき 中華だし	(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 153kcal 以 274kca
8	日				
9	月	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリーの ごま酢和え 五目みそ汁	・米 ・豚もも肉 キャベツ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 生姜 にんにく ・ブロッコリー 鶏ささ身 白ごま ・鶏もも肉 かぼちゃ 人参 ごぼう たまねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 チーズケーキ風	未 424kcal 以 515kca
10	火	御飯 豆腐のつくね焼き じゃがいもの煮物 船場汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 青ねぎ ・じゃがいも 玉ねぎ しらたき 人参 絹さや ・鮭 大根 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 豆乳フレンチトースト	未 451kcal 以 547kca
11	水	御飯 鶏肉の梅みそ焼き チンゲンサイともやしとの和え物 厚揚げのとりみ汁	・米 ・鶏もも肉 梅肉 ・チンゲン菜 もやし 人参 ・豚もも肉 厚揚げ もやし 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 麩のラスク	未 454kcal 以 557kca
12	木	コッペパン ポテトグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ	・コッペパン ・じゃがいも 豚ひき肉 玉ねぎ 牛乳 チーズ バター ・ごぼう きゅうり 鶏ささ身 マヨネーズ ・キャベツ 玉ねぎ 人参 マカロニ 鶏ひき肉	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 鶏そぼろ混ぜご飯	未 427kcal 以 557kca
13	金	御飯 かれのいの煮つけ ピーマンとひき肉の甘辛炒め 五目みそ汁	・米 ・かれのい 生姜 ・鶏ひき肉 ピーマン 人参 しめじ ・さつまいも 人参 ごぼう 白ねぎ 玉ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 バナナヨーグルト	未 432kcal 以 521kca
14	土	御飯 豚肉と小松菜の炒め物 かぼちゃの煮物 かきたま汁	・米 ・豚もも肉 小松菜 人参 ・かぼちゃ ・卵 たら 玉ねぎ	(am) ハイハイ	未 236kcal 以 301kca
15	日				
16	月	(敬老の日)			

17	火	御飯 あじのごまだれ焼き じゃがいもきんぴら 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・あじ すりごま ・鶏ひき肉 じゃが芋 人参 ピーマン ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 きな粉トースト	未 454kcal 以 553kcal
18	水	☆ミートスパゲティ ブロッコリーのツナサラダ きのこスープ バナナ	・スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマトビュレ ・ブロッコリー 人参 ツナ ・しいたけ えのき しめじ 豚ひき肉 人参 ・バナナ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 とうすやきサラダ	未 421kcal 以 552kcal
19	木	御飯 自身魚のフライ さつまいものサラダ チキンスープ	・米 ・自身魚のフライ ・さつまいも きゅうり 鶏ささ身 マヨネーズ ・鶏ひき肉 玉ねぎ えのき 人参	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ☆プリン	未 476kcal 以 607kca
20	金	御飯 さわらの煮つけ 筑前煮 みそ汁	・米 ・さわら 生姜 ・鶏もも肉 たけのこ 人参 ごぼう れんこん 赤こんにやく いんげん ・玉ねぎ なめこ 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆クッキー	未 491kcal 以 606kca
21	土	御飯 チキンのチーズ焼き 野菜炒め わかめスープ	・米 ・鶏もも肉 チーズ ・キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ごま油 ・玉ねぎ わかめ 人参	(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 259kcal 以 401kca
22	日	(秋分の日)			
23	月	(振替休日)			
24	火	御飯 ポーキングズ マカロニサラダ ☆かぼちゃのポタージュ	・米 ・豚もも肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマトビュレ パセリ ・マカロニ 人参 きゅうり コーン マヨネーズ ・かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 バター パセリ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 大根めし	未 481kcal 以 583kcal
25	水	【保育参加】 御飯 厚焼き卵 きんぴらごぼう みそ汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ ・ごぼう 人参 ごま油 ・小松菜 里芋 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 474kcal 以 589kcal
26	木	カレーライス ブロッコリーのおかかマヨ ミルクスープ	・米 鶏もも肉 大豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ カレールウ ・ブロッコリー マヨネーズ かつお粉 白ごま ・牛乳 玉ねぎ ベーコン クリームコーン缶	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 なしとろっつ	未 454kcal 以 550kca
27	金	御飯 かれのいの中華蒸し 切干しらたきの中華風サラダ 豚肉と押し麦のスープ	・米 ・かれのい オイスターソース ごま油 ・切干大根 しらたき 黒きくらげ 人参 きゅうり 中華だし 生姜 ごま油 ・豚もも肉 春雨 人参 しいたけ 押し麦 中華だし	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♡野菜雑炊	未 463kcal 以 564kca
28	土	御飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐のそぼろ煮 みそ汁	・米 ・鶏もも肉 生姜 ・高野豆腐 鶏ひき肉 しいたけ 人参 糸みつば ・じゃが芋 白ねぎ 人参 わかめ	(am) ハイハイ (pm) 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 285kcal 以 433kca
29	日				
30	月	【郷土料理 鹿児島県】 御飯 肉じゃが 納豆和え ★さつまい	・米 ・豚もも肉 じゃがいも 人参 赤こんにやく きぬさや ・納豆 もやし ほうれん草 人参 かつお粉 ・鶏もも肉 大根 人参 里芋 ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 でっちゃんかん	未 419kcal 以 510kca

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の9月生まれのお友達のリクエストメニューです。
 ※以上児のカロリー基準は、550kcalです。未満児のカロリー基準は、445kcalです。
 ※★は新しく取り入れたメニューです。
 ※お楽しみメニューは実習生が考案したメニューです。