



# 令和4年 9月予定献立表



日	曜日	献立名	主食	離乳食	備考
AM	おやつ	ビスケット 麦茶		お菓子	
1	木	ゆで豚のマリネ	ごはん	鶏肉煮	BookdeLunch 「ほししいだけ ほしほあだけ」
		人参シリシリ		ツナ・人参・	
		きのご村の味噌汁		キャベツ・トマトスープ	
		果物(りんご)		りんご	
PM	おやつ	ト洋風おこし 牛乳		お菓子	
AM	おやつ	せんべい 麦茶		お菓子	
2	金	丸ごと南瓜のスコップコロッケ	ごはん	納豆・じゃが芋・玉葱煮	SDGsメニュー
		納豆和え		キャベツ・人参・小松菜煮	
		ビーフンと卵のスープ		南瓜スープ	
		果物(バナナ)		バナナ	
PM	おやつ	溶けないアイス風デザート		ヨーグルト	
AM	おやつ	クッキー 麦茶		お菓子	
3	土	コロッケ	ごはん	煮魚	
		厚焼き玉子		キャベツ・人参煮	
		野菜炒め		もやしスープ	
		バナナ		果物	
PM	おやつ	ビスケット 麦茶		お菓子	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶		お菓子	
5	月	和風オムレツ	ごはん	鶏肉煮	のりの佃煮は、 手作りなので添 加物ゼロ！で美 味しいです。
		オクラと切り干し大根の和え物		切り干し大根・人参煮	
		のりの佃煮		豆腐・小松菜スープ	
		鶏肉と豆腐とキャベツの味噌汁		オレンジ	
PM	おやつ	トヨーグルトパン 牛乳		お菓子	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶		お菓子	
6	火	中華菜めし	ごはん	煮魚	チャブチェは、 韓国では昔から お祝い事に出さ れる料理として 親しまれている 料理です。
		チャブチェ		人参・小松菜煮	
		油揚げと青梗菜の味噌汁		青梗菜・大根スープ	
		果物(バナナ)		バナナ	
PM	おやつ	トスイートポテト 牛乳		マッシュさつま芋	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶		お菓子	
7	水	回鍋肉	ごはん	鶏肉煮	回鍋肉の回鍋と は、鍋を回すこ とでなく、一度 調理した食材を 再び鍋に戻して 調理すること です。
		しゅうまい		キャベツ・もやし・人参煮	
		あっさりもずくスープ		もずく・小松菜スープ	
		果物(バナナ)		バナナ	
PM	おやつ	トマーラーカオ 牛乳		お菓子	
AM	おやつ	クッキー 麦茶		お菓子	
8	木	カレイのサクサク焼き	ごはん	煮魚	目が左向きにつ いているのがヒ ラメ、右向きに ついているのが カレイです。
		キャベツとわかめ中華和え		キャベツ・人参煮	
		ワンタンスープ		白菜・ワンタンスープ	
		果物(りんご)		りんご	
PM	おやつ	トおからドーナツ 牛乳		お菓子	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		お菓子	
9	金	里芋ご飯鶏そぼろかけ	ごはん	鶏肉・里芋煮	十五夜メニュー
		鮭の照り焼き		大根・もやし・人参煮	
		系かまぼこのゴマネーズ和え		小松菜スープ	
		豆乳汁		りんご	
PM	おやつ	お月見ゼリー		ヨーグルト	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶		お菓子	
10	土	ハンバーグ	ごはん	煮魚	
		フライドポテト		キャベツ・人参煮	
		野菜炒め		もやしスープ	
		果物(バナナ)		果物	
PM	おやつ	ゼリー		お菓子	
AM	おやつ	クッキー 牛乳		お菓子	
12	月	バスアのごまだれ焼き	ごはん	煮魚	サバは大きく分 けてマサバ・ゴ マサバ・大西洋 サバの3種類で す。日本で獲れ るサバはマサバ とゴマサバの2 種類のみです。
		茄子とピーマンの味噌炒め		茄子・人参煮	
		麩とほうれん草のすまし汁		麩とほうれん草スープ	
		果物(りんご)		りんご	
PM	おやつ	せんべい 麦茶		お菓子	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶		お菓子	
13	火	トマトの冷製パスタ	ごはん	魚のトマト煮	トマトが日本に やってきたのは 江戸時代です。 当時は觀賞用植 物でした。
		ジャーマンポテト		じゃが芋煮 茄子煮	
		クラッシュゼリー		玉葱スープ 果物	
		トきな粉豆 牛乳		お菓子	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

日	曜日	献立名	主食	離乳食	備考
AMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト	
14	水	カトレット	ごはん	ツナ・おくら煮	世界の料理 「スリランカ」
		かつお節サラダ		キャベツ・人参煮	
		オクラの洋風スープ		じゃが芋スープ	
		果物（オレンジ）		オレンジ	
PMおやつ		トバナナのキャンディーボール 牛乳		お菓子・バナナ	
15	木	クラッカー 麦茶	ごはん	お菓子	トロピカルな味 わいのパイナップ ルスソースをかけた ハンバーグ です。
		ハンバーグパインソース		煮魚	
		こぶぎ芋		じゃが芋・ブロッコリー煮	
		オニオンスープ		玉葱・人参スープ	
PMおやつ		せんべい 牛乳		お菓子	
16	金	ビスケット 牛乳	ごはん	お菓子	いつも残されて しまうグリーン ピースの話をし ます。
		ハヤシライス		鶏肉煮	
		チーズサラダ		ブロッコリー・人参・キャベツ煮	
		フルーツポンチ		ポトフ 果物	
PMおやつ		プリン		ヨーグルト	
17	土	クッキー 麦茶	ごはん	お菓子	
		照り焼きチキン		煮魚	
		オムレツ		キャベツ・人参煮	
		野菜炒め		もやしスープ	
PMおやつ		せんべい 牛乳		お菓子	
20	火	ビスケット 麦茶	ごはん	お菓子	連休明けは、み んな大好きなカ レーライスです ♪
		カレーライス		鶏肉・玉葱煮	
		福神漬		ツナ・人参・大根・キャベツ煮	
		フレンチサラダ		じゃが芋スープ	
PMおやつ		フルーツヨーグルト		果物	
21	水	せんべい 牛乳	ごはん	お菓子	今月の郷土料理 「三重県」
		クラッカー 麦茶		お菓子	
		伊勢うどん		うどん	
		鶏肉の石垣揚げ		鶏肉煮	
PMおやつ		しいたけ煮なます		大根・人参煮	
22	木	果物（梨）	ごはん	梨	お彼岸メニュー でおやつにおは ぎを提供しま す。
		お豆腐ケーキ 牛乳		お菓子	
		ザリ		ヨーグルト	
		鶏ごぼうご飯		鶏肉煮	
PMおやつ		揚げ茄子と高野豆腐の肉味噌かけ		高野豆腐煮	
24	土	真沢山汁	ごはん	南瓜・里芋・人参スープ	
		果物（バナナ）		バナナ	
		おはぎ 麦茶		お菓子	
		クッキー 麦茶		お菓子	
PMおやつ		南瓜サンドフライ		煮魚	
26	月	厚焼き玉子	ごはん	キャベツ・人参煮	鮭の脂質は多め で、EPAや DHAを豊富に 含んでいて、血 栓を予防し、血 管を拡張するは 作用がありま す。
		野菜炒め		もやしスープ	
		果物（バナナ）		果物	
		ビスケット 麦茶		お菓子	
PMおやつ		せんべい 麦茶		お菓子	
27	火	鮭の黄金焼き	ごはん	鮭煮	かみかみメ ニュー
		高野豆腐煮		高野豆腐煮 人参煮	
		なめことわかめの味噌汁		いんげんスープ	
		果物（オレンジ）		オレンジ	
PMおやつ		ハーブクーヘン 牛乳		お菓子	
28	水	ヨーグルト	ごはん	ヨーグルト	お誕生日会 
		豚肉のコンフレーク焼き		大豆・チーズ煮	
		大豆とチーズのかみかみサラダ		じゃが芋煮	
		青菜ともやしの味噌汁		もやし・小松菜スープ	
PMおやつ		果物（バナナ）		バナナ	
29	木	おやみクッキー 牛乳	ごはん	お菓子	SDGsメニュー
		野菜ジュース		お菓子	
		豆腐の大豆ミートクラタン		豆腐・大豆ミート・チーズ・トマト煮	
		昆布とつなのきんぴら風		ツナ・玉葱煮 人参煮	
PMおやつ		さつま芋と白菜のスープ		白菜・さつま芋スープ	
30	金	りんご	ごはん	りんご	真珠団子は、肉 団子のまわり に、もち米をつ けて蒸した中国 料理のひとつで す。
		果物（バナナ）		バナナ	
		マカロニソテー		鶏肉煮 人参煮	
		サンラータン風スープ		マカロニくたくた煮	
PMおやつ		せんべい 牛乳		お菓子	
		ザリ		ヨーグルト	