

日付	曜日	10時	献立名	材料	15時	18時	栄養価
1	15 29	火	せんべい 麦茶	きつねごはん 豚汁 きのこオムレツ 果物 麦茶	米、油揚げ、かつおだし汁、砂糖、みりん、しょうゆ 豚ひき肉、だいこん、にんじん、さといも、ねぎ、かつおだし汁、みそ 卵、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、食塩、鳥がらだし汁 なし 麦茶	マカロニナポリタン ヨーグルト 麦茶	蒸かし芋 麦茶 エネルギー 360 Kcal
2	16 30	水	ポーロ 麦茶	パン クリームシチュー マカロニサラダ 果物 麦茶	食パン 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、シチュールー マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン、マヨネーズタイプ バナナ 麦茶	おおか粥 かぼちゃのミルク煮 麦茶	豆腐ホットパン 麦茶 エネルギー 381 Kcal
3	17	木	ビスケット 麦茶	納豆ご飯 みそ汁(切り干し大根、小松菜、しめじ) 豚肉のすき焼き煮 果物 麦茶	米、納豆、しょうゆ 切り干し大根、こまつな、しめじ、かつおだし汁、みそ 豚ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、はくさい、しいたけ、にんじん、かつおだし汁、砂糖、みりん、しょうゆ バナナ 麦茶	パン 野菜スープ 麦茶	雑炊 麦茶 エネルギー 356 Kcal
4	18	金	せんべい 麦茶	ちゃんぽんうどん さつま芋とひじきのサラダ トマト 果物 麦茶	干しうどん、鶏ひき肉、にんじん、キャベツ、にら、もやし、ねぎ、鳥がらだし汁、しょうゆ さつま芋、ひじき、きゅうり、食塩、マヨネーズタイプ ミニトマト バナナ 麦茶	わかめ粥 ヨーグルト 麦茶	お好み焼き 麦茶 エネルギー 346 Kcal
5	19	土	ポーロ 麦茶	ひじきのご飯 けんちん汁 キャベツと豚肉の蒸し煮 果物 麦茶	米、ひじき、しいたけ、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖 鶏ひき肉、だいこん、にんじん、さといも、ねぎ、木綿豆腐、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 キャベツ、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、鳥がらだし汁、しょうゆ バナナ 麦茶	ホットケーキ 蒸かし芋 麦茶	かぼちゃおやき 麦茶 エネルギー 358 Kcal
7	月	麦茶	ビスケット 麦茶	ツナピラフ わかめスープ ジャーマンポテト 果物 麦茶	米、ツナ、マッシュルーム、コーン、パプリカ、グリーンピース、鳥がらだし汁、食塩 生わかめ、キャベツ、コーン、にんじん、鳥がらだし汁 じゃがいも、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、食塩、しょうゆ、油 バナナ 麦茶	お好み焼き ポーロ 麦茶	みそ雑炊 麦茶 エネルギー 345 Kcal
8	火	麦茶	ポーロ 麦茶	中華丼 野菜スープ キャベツと油揚げの和え物 果物 麦茶	米、豚ひき肉、はくさい、きんぴら、たまねぎ、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、うずら卵、鳥がらだし汁、油、食塩、しょうゆ、片栗粉 しめじ、にんじん、はくさい、鶏ひき肉、鳥がらだし汁 キャベツ、油揚げ、パプリカ、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 バナナ 麦茶	さつまいものミルク煮 わかめ粥 せんべい 麦茶	わかめ粥 麦茶 エネルギー 390 Kcal
21	月			お休み			
22	火			お休み			
9	23	水	せんべい 麦茶	パン 鶏団子スープ 卵とトマトのスクランブル 果物 麦茶	食パン 鶏ひき肉、ねぎ、片栗粉、食塩、はくさい、にんじん、かぶ、しいたけ、鳥がらだし汁 卵、キャベツ、たまねぎ、ミニトマト、グリーンピース、鳥がらだし汁、しょうゆ、油 バナナ 麦茶	わかめ粥 ミルクきなこもち 麦茶	納豆おやき 麦茶 エネルギー 409 Kcal
10	24	木	ビスケット 麦茶	ハヤシライス 野菜スープ ブロッコリーとトマトのサラダ 果物 麦茶	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、グリーンピース、ハヤシルウ しめじ、にんじん、はくさい、鳥がらだし汁 ミニトマト、ブロッコリー、マヨネーズタイプ バナナ 麦茶	パン 春雨スープ 麦茶	ひじき粥 麦茶 エネルギー 393 Kcal
11	金	麦茶	ポーロ 麦茶	お子様ランチ さつま芋ご飯 すまし汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ 果物、麦茶	米、酒、食塩、さつまいも 焼ふ、はくさい、しめじ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、ひじき、小麦粉、油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 なし、麦茶	フルーツ杏仁豆腐 マカロニ黄粉 麦茶	ほうれん草おやき 麦茶 エネルギー 359 Kcal
25	金	麦茶	ポーロ 麦茶	和風スパゲティ 野菜スープ ほうれん草の白和え 果物 麦茶	スパゲティ、鶏ひき肉、はくさい、えのきたけ、しめじ、たまねぎ、万能ねぎ、油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん キャベツ、にんじん、もやし、鳥がらだし汁 ほうれん草、にんじん、しめじ、木綿豆腐、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 なし 麦茶	ツナおやき ヨーグルト 麦茶	ほうれん草おやき 麦茶 エネルギー 379 Kcal
12	26	土	せんべい 麦茶	わかめご飯 豆乳味噌スープ かじきの野菜あんかけ 果物 麦茶	米、わかめ、食塩 鶏ひき肉、かぼちゃ、水菜、はくさい、調理豆乳、かつおだし汁、淡色みそ かじき、はくさい、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 バナナ 麦茶	焼きうどん りんごゼリー 麦茶	蒸しパン(さつまいも) 麦茶 エネルギー 386 Kcal
14	28	月	ビスケット 麦茶	ふりかけご飯 納豆汁 里芋と生揚げのそぼろ煮 果物 麦茶	米、ふりかけ 納豆、ねぎ、わかめ、かつおだし汁、みそ さといも、生揚げ、いんげん、にんじん、鶏ひき肉、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ バナナ 麦茶	マカロニ黄粉 蒸かし芋 麦茶	あずきケーキ 麦茶 エネルギー 363 Kcal

※材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※給食栄養量は18時を除いています。

※9/4(金)は引き取り訓練のため、18時の補食はありません。



さつまいものメニューは給食やおやつでも大活躍!
さつまいもご飯、みそ汁、サラダ、蒸かし芋、芋かりんとう、大学芋、蒸しパンなど子供たちに大人気です!

炊飯器を使った蒸かし芋の作り方

<材料>

- ・さつまいも 適量
- ・水 適量

<作り方>

- ①さつまいもの皮を洗い、適当な大きさに切り、5分程水にさらし、アク抜きをする。
- ②あく抜きをしたら、ホイルでしっかり包む。
- ③炊飯器に入れ、さつまいもが半分浸かる程度水を入れる。(少ないと空焚きになるため注意)
- ④通常炊飯モードで炊きます。ふたを開けて粗熱が取れたら出来上がり!
- ⑤スティック状に切ると、手で持ちやすくなります。

※やけどには十分注意しましょう!

※食べているときは麦茶などの水分もしっかりとり、目を離さないようにしましょう!

さつまいもは
食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べ、食物繊維をしっかりととりましょう。

離乳後期の手づかみ食べに♪