

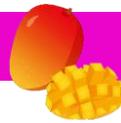
9月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な材料の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	火	三色丼 林檎とキャベツのサラダ	麩のラスク	鶏挽肉 ヨーグルト	米 麩 マヨネーズ バター	コーン 法蓮草 キャベツ 林檎
2	水	イタリアンスパゲティー キャベツとエノキのスープ	薩摩芋ご飯	豚肉	スパゲティー 米 薩摩芋	玉葱 人参 ビーマン ケチャップ キャベツ えのき茸
3	木	ご飯 巨峰 鮭のちゃんちゃん焼き	きな粉サンド	鮭 きな粉	米 食パン バター	キャベツ 人参 しめじ 巨峰
4	金	バターロールパン つくねの照焼風 コールスローサラダ	フルーツゼリー	鶏肉	バターロールパン 酢 マヨネーズ 片栗粉 ゼラチン	キャベツ 胡瓜 人参 コーン フルーツ缶
5	土	味噌そぼろ丼 大根と人参の味噌汁	煎餅&牛乳	豚挽肉 牛乳	米 胡麻 胡麻油 煎餅	小松菜 大根 人参
6	日					
7	月	ご飯(ふりかけ) 鮭のカレームニエル 切干大根とツナの胡麻和え	ヨーグルトパンケーキ	鮭 ツナ ヨーグルト 卵	米 胡麻ドレッシング カレー粉 小麦粉 ホットケーキミックス	切干大根 胡瓜 人参
8	火	餡かけうどん 南瓜サラダ	バナナヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	うどん 片栗粉 マヨネーズ	白菜 人参 椎茸 しめじ あさつき 南瓜 胡瓜 バナナ
9	水	ドライカレー 牛乳 オレンジ	苺ジャムケーキ	豚挽肉 牛乳 豆乳	米 カレー粉 小麦粉 米粉 苺ジャム	玉葱 人参 ビーマン トマト オレンジ
10	木	ご飯 春雨サラダ 鶏の胡麻味噌焼き	フルーツポンチ	鶏肉 ハム	米 胡麻 酢 春雨 胡麻油	胡瓜 コーン フルーツ缶
11	金	ご飯 マスカットゼリー 鱈のケチャップ餡かけ	焼き林檎	鱈	米 片栗粉 バター マスカットゼリー 酢 シナモンパウダー	玉葱 人参 しめじ 生姜 ビーマン ケチャップ 林檎
12	土	和風ツナスパゲティー ポテトサラダ	クッキー&バナナ	ツナ ハム 海苔	スパゲティー マヨネーズ じゃが芋 クッキー	玉葱 人参 胡瓜 法蓮草 バナナ
13	日					
14	月	ご飯 肉豆腐 ブロッコリーサラダ	お好み焼き	豚挽肉 ツナ 豆腐 桜海老	米 マヨネーズ 小麦粉	玉葱 えのき茸 あさつき コーン 生姜 ブロッコリー キャベツ
15	火	生姜焼き丼 ワンタンスープ	大学芋	豚肉 桜海老	米 ワンタンの皮 薩摩芋 蜂蜜	あさつき 生姜 チンゲン菜
16	水	カレーうどん 牛乳 オレンジ	焼きおにぎり	豚肉 油揚げ 牛乳 鰹節	うどん 片栗粉 米	玉葱 人参 あさつき オレンジ
17	木	ご飯 金平 鱈の胡麻味噌焼き	葡萄ゼリー	鱈	米 胡麻 胡麻油 ゼラチン	牛蒡 人参 葡萄ジュース
18	金	トマトマカロニ キャベツとウインナーのスープ	おかかご飯	豚挽肉 ウインナー 鰹節	マカロニ 米	アスパラガス ケチャップ トマト キャベツ 人参 玉葱
19	土	ご飯 鮭の塩焼き 大根と人参のツナ煮	ビスケット&バナナ	鮭 ツナ	米 ビスケット	大根 人参 バナナ
20	日					
21	月	敬老の日				
22	火	秋分の日				
23	水	ご飯 若布と胡瓜のサラダ 肉野菜炒め	麩のスナック	豚肉 若布	米 片栗粉 春雨 酢 麩 バター きな粉	ビーマン パプリカ 人参 胡瓜
24	木	ご飯 法蓮草と人参の白和え 和風ハンバーグ	胡麻とチーズの スティックケーキ	ハンバーグ 卵 牛乳 豆腐 チーズ	米 ホットケーキミックス 胡麻	法蓮草 人参 大根
25	金	バターロールパン 鮭のクリーム煮 林檎ゼリー	桜海老ご飯	鮭 牛乳 桜海老	バターロールパン 片栗粉 米 林檎ゼリー	法蓮草 玉葱
26	土	ハヤシライス マカロニサラダ オレンジ	クッキー & 牛乳	牛肉 ハム 牛乳	米 マカロニ マヨネーズ クッキー	玉葱 人参 しめじ 胡瓜 オレンジ
27	日					
28	月	焼きそば バナナ 牛乳	マカロニきな粉	牛肉 牛乳	中華麺 マカロニ きな粉	キャベツ 人参 玉葱 バナナ
29	火	ご飯(ふりかけ) ツナの混ぜサラダ 鶏の竜田揚げ	ジャムサンド	鶏肉 ツナ	米 片栗粉 食パン マヨネーズ フルーベリージャム	生姜 トマト レタス 胡瓜
30	水	ご飯 もやしと人参のナムル つくねの甘酢餡	フルーチェ苺	鶏肉 牛乳	米 片栗粉 胡麻油 酢	もやし 人参 フルーチェ

9月の離乳食献立

※離乳食の進み具合により、食材の切り方や、調理方法が異なります。

日	曜日	献立名	おやつ	主な材料の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	火	三色丼 林檎とキャベツのサラダ	麩のラスク	鶏挽肉 ヨーグルト	米 麩 マヨネーズ バター	コーン 法蓮草 キャベツ 林檎
2	水	イタリアンスパゲティー キャベツとエノキのスープ	薩摩芋ご飯	豚肉	スパゲティー 米 薩摩芋	玉葱 人参 ビーマン ケチャップ キャベツ えのき茸
3	木	ご飯 巨峰 鮭のちゃんちゃん焼き	きな粉サンド	鮭 きな粉	米 食パン バター	キャベツ 人参 しめじ 巨峰
4	金	食パン コールスローサラダ 肉団子の照焼風	フルーツゼリー	鶏挽肉	食パン 片栗粉 マヨネーズ 酢 ゼラチン	キャベツ 胡瓜 人参 コーン フルーツ缶
5	土	味噌そぼろ丼 大根と人参の味噌汁	煎餅&牛乳	豚挽肉 牛乳	米 胡麻 胡麻油 煎餅	小松菜 大根 人参
6	日					
7	月	ご飯 鮭のカレームニエル 大根とツナの胡麻和え	ヨーグルトパンケーキ	鮭 ツナ ヨーグルト 卵	米 胡麻ドレッシング カレー粉 小麦粉 ホットケーキミックス	大根 胡瓜 人参
8	火	餡かけうどん 南瓜サラダ	バナナヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	うどん 片栗粉 マヨネーズ	白菜 人参 椎茸 しめじ あさつき 南瓜 胡瓜 バナナ
9	水	ご飯 オレンジ 野菜のケチャップ煮	苺ジャムケーキ	豚挽肉 牛乳 豆乳	米 米粉 苺ジャム	玉葱 人参 オレンジ ケチャップ ビーマン
10	木	ご飯 コロコロサラダ 肉団子の胡麻味噌焼き	フルーツポンチ	鶏挽肉	米 胡麻	胡瓜 コーン 人参 フルーツ缶
11	金	ご飯 オレンジ 鱈のケチャップ餡かけ	焼き林檎	鱈	米 片栗粉 酢 バター	玉葱 人参 しめじ オレンジ 生姜 ビーマン ケチャップ 林檎
12	土	和風ツナスパゲティー ポテトサラダ	クッキー&バナナ	ツナ 海苔	スパゲティー マヨネーズ じゃが芋 クッキー	玉葱 人参 胡瓜 法蓮草 バナナ
13	日					
14	月	ご飯 肉豆腐 ブロッコリーサラダ	お好み焼き	豚挽肉 ツナ 豆腐 桜海老	米 マヨネーズ 小麦粉	玉葱 えのき茸 あさつき コーン 生姜 ブロッコリー キャベツ
15	火	生姜煮丼 ワンタンスープ	大学芋	豚肉 桜海老	米 ワンタンの皮 薩摩芋 蜂蜜	あさつき 生姜 チンゲン菜
16	水	野菜餡かけうどん 牛乳 オレンジ	焼きおにぎり	豚挽肉 油揚げ 牛乳 鯉節	うどん 片栗粉 米	玉葱 人参 ケチャップ あさつき オレンジ
17	木	ご飯 金平 鱈の胡麻味噌焼き	葡萄ゼリー	鱈	米 胡麻 胡麻油 ゼラチン	牛蒡 人参 葡萄ジュース
18	金	トマトマカロニ キャベツのスープ	おかかご飯	豚挽肉 鯉節	マカロニ 米	アスパラガス ケチャップ トマト缶 キャベツ 人参 玉葱
19	土	ご飯 鮭の塩焼き 大根と人参のツナ煮	ビスケット&バナナ	鮭 ツナ	米 ビスケット	大根 人参 バナナ
20	日					
21	月	敬老の日				
22	火	秋分の日				
23	水	ご飯 若布と胡瓜のサラダ 肉野菜炒め	麩のスナック	豚肉 若布	米 片栗粉 酢 麩 バター きな粉	ビーマン パプリカ 人参 胡瓜
24	木	ご飯 法蓮草と人参の白和え 和風ハンバーグ	胡麻とチーズの スティックケーキ	合挽肉 卵 牛乳 豆腐 チーズ	米 片栗粉 ホットケーキミックス 胡麻	法蓮草 人参 大根
25	金	食パン 鮭のクリーム煮 バナナ	桜海老ご飯	鮭 牛乳 桜海老	食パン 片栗粉 米	法蓮草 玉葱 バナナ
26	土	ハヤシライス マカロニサラダ オレンジ	クッキー & 牛乳	牛肉 牛乳	米 マカロニ 片栗粉 マヨネーズ クッキー	玉葱 人参 ケチャップ しめじ 胡瓜 オレンジ
27	日					
28	月	焼きそば風スパゲティー バナナ 牛乳	マカロニきな粉	牛挽肉 牛乳	スパゲティー マカロニ きな粉	キャベツ 人参 玉葱 バナナ
29	火	ご飯 ツナの混ぜサラダ 鶏の竜田揚げ	ジャムサンド	鶏肉 ツナ	米 片栗粉 食パン マヨネーズ フルーベリージャム	生姜 トマト レタス 胡瓜
30	水	ご飯 もやしと人参のナムル 肉団子の甘酢餡	フルーチェ苺	鶏挽肉 牛乳	米 片栗粉 酢 胡麻油	もやし 人参 フルーチェ



スポーツの秋・食欲の秋

秋は、暑すぎず寒すぎない気候から、スポーツをしやすい季節です。旬の美味しい食べ物を食べ、沢山身体を動かして丈夫な身体を作りましょう。

赤い字で書いてあるものは、秋が旬の食べ物です。

丈夫な骨を作る

カルシウムを多く含む食品

乳製品・大豆製品・小魚・海藻・小松菜・モロヘイヤ・チンゲン菜

カルシウムの吸収率を高める食

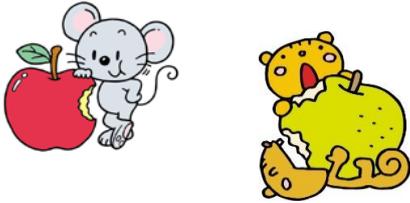
納豆・酢・梅干・柑橘類・トマト・蜂蜜・干し椎茸・ブロッコリー・しめじ・法蓮草・**鮭**・**秋刀魚**・**鰹**

+

NG

カルシウムの吸収を阻害する食

加工食品・インスタント食品・ファストフード・スナック菓子・清涼飲料水



身体を作る

蛋白質を多く含む食品

牛肉・豚肉・鶏肉・**鰹**・**鮭**・牛乳・卵・大豆製品

蛋白質の吸収率を高める食品

鰹・**鮭**・レバー・小松菜・バナナ・**じゃが芋**・ピーマン

+

筋肉のエネルギー源

炭水化物を多く含む食品

米・小麦・いも類・豆類・**南瓜**・とうもろこし

炭水化物がエネルギーに変わるのを助ける食

豚肉・魚卵

+

今月のレシピ「薩摩芋ご飯」

材料(4人分)

- ・ご飯 2合
- ・薩摩芋 120g
- ・塩 少々

作り方

1. 薩摩芋は皮を剥いて、1cm角に切る。
2. ①を鍋で柔らかくなるまで茹でる。
3. 炊いたご飯に、②と塩を混ぜる。



※胡麻を入れても、香りが良く美味しいです。

