

9月 乳児給食献立表

令和8年度
福祉給食センター

日	曜	こんだてめい	ち・にく・ほねになるもの (あかいり)	体の調子をととのえるもの (みどりいろ)	はたらく力になるもの (きいろ)	備考	おやつ
1	火	牛乳 ごはん 鶏東煮 出し巻き卵 オレンジ	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 はんぺん 生揚げ 卵	大根 人参 しいたけ さやいんげん こんにゃく オレンジ	米 麦 里芋 砂糖 砂糖	出し巻き卵 0歳児：1切 1歳児：1切 2歳児：2切	ミニメロンパン<乳卵不使用> (米粉のまあるいパン &りんごジャム)
<p>おたせしました！新米です 新米の季節になりました。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かですね。お米の品種は人気があるものはほんの一握りですが、約1000種類もあるそうです。給食では、愛知県産の米を使用し、大人が食べるごはんより少しだけやわらかめに炊いて、こども達に提供しています。</p>							
2	水	牛乳 さつまいもパン カジキのみぞれ和え キャベツのスープ メロン	牛乳 かじき 油揚げ	大根 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ メロン	さつまいもパン 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも		しろせんべい (いしやきいもふうわがし) にゅうさんきんいんりょう (お茶)
3	木	牛乳 赤しそごはん 高野豆腐と野菜の煮物 根菜のみそ汁 梨 (0・1歳児：コンポート)	牛乳 高野豆腐 鶏肉 豚肉 みそ	赤しそのもと 人参 玉ねぎ しめじ えのきたけ ねぎ 大根 人参 ごぼう ねぎ 梨	米 麦 砂糖 里芋		ファイバーヨーグルト <酸っぱい> (りんごゼリー)
4	金	牛乳 ドックパン 南瓜とハムのチーズ焼き マカロニのスープ 巨峰	牛乳 ハム チーズ 鶏肉	かぼちゃ パセリ 白菜 人参 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ 巨峰	ドックパン マカロニ	() 内のおやつは、 上段のおやつに、ア レルゲンを含む場合 の代替食です。	つぶせんべい (おほしさませんべい)
5	土	牛乳 あんかけうどん	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 ほうれんそう しいたけ ねぎ	うどん 片栗粉		パン・牛乳
7	月	牛乳 きのこごはん 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	人参 ごぼう しいたけ しめじ えのきたけ ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 バナナ	米 麦 砂糖 じゃがいも		ぶどうゼリー
8	火	牛乳 ごはん 五目きんぴら 鶏肉の照り焼き オレンジ	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 ほうれんそう しいたけ ねぎ	うどん 片栗粉	鶏肉の照り焼き 0歳児：1個 1歳児：1個 2歳児：2個	ぎゅうにゅうパン (米粉のまあるいパン &いちごジャム)
9	水	牛乳 米粉ロール すずきのカレーフライ ミネストローネ 梨 (0・1歳児：コンポート)	牛乳 すずき ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ トマト パセリ グリンピース 梨	米粉ロール 小麦粉 パン粉 油 マカロニ じゃがいも		あまからせんべい<雑穀> (うすやきせんべい) オレンジスムージー<マンゴー入り>
10	木	牛乳 ハヤシライス オクラとツナの和え物 フルーツポンチ	牛乳 豚肉 豆乳 ツナ油揚げ	人参 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん ブルーンエキス もやし 人参 オクラ バナナ みかん	ハヤシライス 米 麦 じゃがいも ごま 砂糖 砂糖 カクテルゼリー		おこめとモモのタルト <乳卵不使用> (マスカットゼリー)
11	金	牛乳 コッペパン (乳含む) スパニッシュオムレツ チンゲンサイのスープ メロン	牛乳 卵 ハム 豆乳 すり身 生揚げ	玉ねぎ ピーマン トマト 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ しめじ メロン	コッペパン じゃがいも		こくさんみかんゼリー
12	土	牛乳 あんかけ焼きそば	牛乳 豚肉 油揚げ	人参 玉ねぎ 玉ねぎ ピーマン もやし	焼きそばめん 片栗粉		パン・牛乳
14	月	牛乳 ごはん 切り干し大根の炒り煮 ウィンナー バナナ	牛乳 鶏肉 油揚げ ウィンナー	切干大根 人参 さやいんげん バナナ	米 麦 里芋 砂糖	ウィンナー 0歳児：3本 1歳児：3本 2歳児：4本	むらさきいもまんじゅう (いちごゼリー)
15	火	牛乳 ごはん 蓮根ハンバーグ けんちん汁 オレンジ	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 豆乳 豆腐 油揚げ	れんこん 玉ねぎ 人参 人参 大根 ごぼう ねぎ オレンジ	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 里芋		れんにゅういちごパン (米粉のまあるいパン &りんごジャム)
16	水	牛乳 ミニロール (1/2) イタリアンスパゲティ 白菜のスープ 梨 (0・1歳児：コンポート)	牛乳 豚肉 ベーコン	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース ブルーンエキス 白菜 玉ねぎ ねぎ とうもろこし 梨	ミニロール スパゲティ		ぶどうヨーグルト (ぶどうゼリー)
17	木	牛乳 人参ごはん ミートボール キャベツのみそ汁 メロン	牛乳 ささみ油揚げ ミートボール 油揚げ みそ	人参 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム ピーマン 玉ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ メロン	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ミートボール 0・1・2歳児：3個	スイートコーンおかし (こつぶじゃがあられ)
18	金	牛乳 食パン ひらめのごまクラッカー揚げ かぼちゃのスープ みかん	牛乳 ひらめ	玉ねぎ チンゲンサイ エリンギ かぼちゃ みかん	食パン クラッカー ごま 小麦粉 油	誕生日会	フレッシュマスカットゼリー
19	土	牛乳 みそ煮込みうどん	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	人参 ほうれんそう ねぎ しいたけ	うどん		パン・牛乳
24	木	牛乳 ごはん さわらの煮付け じゃがいものみそ汁 バナナ	牛乳 さくら 油揚げ	玉ねぎ 人参 白菜 バナナ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも		ドーナツ (あまなつゼリー)
25	金	牛乳 食卓ロール 手作り里芋コロッケ きのこのスープ オレンジ	牛乳 ささみ油揚げ 油揚げ	玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム エリンギ 小松菜 オレンジ	食卓ロール 里芋 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	お月見の会	おはぎ
26	土	牛乳 焼きそば	牛乳 豚肉 油揚げ	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし	焼きそばめん		パン・牛乳
28	月	牛乳 生炊 すり流し汁 りんご (0・1歳児：コンポート)	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 さやいんげん ねぎ こんにゃく 人参 しいたけ 小松菜 りんご	砂糖 米 麦 大和芋 藍		いちごクレープ<乳卵不使用> (パイゼリー)
29	火	牛乳 ごはん 揚げ豆腐 わかめのみそ汁 メロン	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 みそ 油揚げ わかめ	ねぎ しいたけ 人参 なす えのきたけ メロン	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも		こりのちぎりパン (米粉のまあるいパン &いちごジャム)
30	水	牛乳 ブルーベリーパン 手作り豆腐チキンナゲット コンソースープ バナナ	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 豆乳	とうもろこし 人参 玉ねぎ キャベツ バナナ	ブルーベリーパン 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも	手作りチキンナゲット 0歳児：1個 1歳児：1個 2歳児：1個	にんじんブリッツ (なしゼリー)

※食材の入荷状況により、食材等が変更になる場合があります。
※保育所で初めて食べる食材がないように、ご家庭で食べ進めてください。

あいち食の健康チャレンジ
8月31日(土曜日の日)から1か月間は「あいち食の健康チャレンジ」強化月間です。
愛知県では、「若い世代・働き盛り世代」をターゲットに、食に関する施設等と連携して、継続的な食生活改善をサポートする取り組みを行っています。
「野菜たっぷり、塩分控えめ、外食でも健康に」を毎日の食事で意識してみよう。
「野菜」…1日350g食べることが理想です。カット野菜や作り置きを使うと便利です。
「減塩」…具沢山スープの利用やラーメンの汁は半分残すなど、毎日少しずつ意識して、継続することが大切です。
「外食」…主食、副食のバランスを大切に。外食でも野菜・減塩に気をつけましょう。



にんじんブリッツ

<乳児4人分>
小麦粉 48g
人参 26g
ごめ油 12g
塩 0.4g
青のり 0.4g

①人参をすりおろす。
②材料をすべて混ぜ合わせ、2mmの厚さにのばし、冷蔵庫で30分ほどねかす。
③2mmの幅に細長く切り、クッキングシートに並べる。
④180℃に予熱したオーブンで8分程度カリっとするまで焼いたら完成。



午前おやつ
しらすわかせんべい
にんじん&かぼちゃビスケット
やさいせんべい
胚芽クッキー
聖型せんべい
二色あられ
ごまビスケット
ビスケット