

献立予定表



日付	曜日	メニュー	主食	主な材料	3時 おやつ	3歳未満児 10時おやつ	離乳食
1	木	★さかなのイタリアンマリネ きのこスープ えだまめ	ごはん	まだら トマト セロリ きゅうり パプリカ にんにく パセリ しめじ えのき	☆ひやしぜんざい	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ にぎかな にんじんスープ
2	金	にくじゃが トマトとじゃこのサラダ メロン	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こんにゃく 干し椎茸 深ネギ トマト	スキムミルク ☆キャロットケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にくじゃが トマトスープ
3	土	わかめうどん もちごめだんご プチゼリー	うどん	鶏肉 わかめ 玉ねぎ 人参 蒲鉾 小ねぎ もち米 深ネギ 椎茸 白菜		りんごジュース ビスコ	にこみうどん かぼちゃのにももの
5	月	★さけのキッシュ ♪さつまいものごまあえ オニオンスープ	のりごはん	鮭 バイシート ほうれん草 しめじ たまねぎ 鶏卵 粉チーズ 生クリーム	ミロ バナナ チーズ	ぎゅうにゅう チップスター	おかゆ さつまいものにももの オニオンスープ
6	火	やきビーフン かぼちゃのみそしる トマト	ごはん	ビーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 キャベツ もやし 南瓜 小ネギ	スキムミルク ☆カステラ	りんごジュース ミニキャラメルコーン	おかゆ ブロッコリーのにももの かぼちゃのみそしる
7	水	マーボー豆腐 ポテトサラダ なし	ごはん	豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 小ねぎ じゃが芋 きゅうり ベーコン 鶏卵	スキムミルク ☆ふんわりおからクッキー	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ マーボー豆腐 ポテトスープ なし
8	木	『おたんじょうかい』★ちくわのにしよくあげ とうふのすましじる オレンジ	サラダすし	ちくわ カレー粉 青のり 豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ オレンジ しらす	りんごジュース ☆おたんじょうデザート スイートポテト	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にぎかな とうふのすましじる オレンジ
9	金	チーズハンバーグ とうにゅうコンスープ ごまブロッコリー	ごはん	合挽肉 水煮大豆 おから 玉ねぎ 人参 ビーマン 鶏卵 牛乳 チーズ	スキムミルク ☆おつきみだんご	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ とりのにももの とうにゅうスープ
10	土	ビビンバ はんぺんのスープ キウイ	むぎごはん	牛挽肉 筍 人参 なら もやし 白ネギ にんにく 生姜 はんぺん 小ねぎ		オレンジジュース コロソ	おかゆ こうやどうふのにももの にんじんスープ
12	月	★おさかなハンバーグ れんこんのきんぴら えのきのすましじる	ごはん	すりみ 玉ねぎ 人参 ビーマン 白ゴマ 蓮根 人参 牛肉 こんにゃく	ココア ポテコ チーズ	りんごジュース ハッピーターン	おかゆ すりみだんごのにももの オニオンスープ
13	火	はっほうさい かぼちゃサラダ えだまめ	のりたまごはん	豚肉 白菜 キャベツ 人参 ヤングコーン 蒲鉾 むきエビ たけのこ	スキムミルク ☆オートミールクッキー	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのにももの はくさいスープ
14	水	★さかなのこんさいあんかけ ふのみそしる トマト	ごはん	まだら 生姜 人参 ごぼう 大根 小ねぎ 玉ねぎ 鮭 わかめ トマト	スキムミルク ☆シヨコラシフォンケーキ	りんごジュース チーズ	おかゆ にぎかな ふのみそしる
15	木	ボークカレー わふうバスダ なし	むぎごはん	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく バスタ ベーコン エリンギ しめじ	スキムミルク ☆アメリカンドック	オレンジジュース エントリー	おかゆ じゃがいものにももの バスダスープ なし
16	金	てりやきチキン さつまいものサラダ とうがんのスープ	ごはん	鶏肉 玉ねぎ 白ゴマ さつま芋 ベーコン 胡瓜 胡瓜 鶏卵 冬瓜 小ネギ	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう こつぶこ	おかゆ さつまいものにももの とうがんのスープ
17	土	トマトクリームバスダ キウイ	バターロール	バスダ ベーコン 玉ねぎ ほうれん草 バター にんにく トマト缶 キウイ		ぎゅうにゅう プチゼリー	にこみうどん ブロッコリーのにももの りんご
19	月	けいろうのひ					
20	火	すきやきふうにくみ ネバネバあえ とうもろこし	ごはん	牛肉 玉ねぎ 干し椎茸 人参 えのき マロニー 焼き豆腐 深ネギ 白菜	スキムミルク ☆チーズケーキ	オレンジジュース さやえんどう	おかゆ ポテトなつとう マロニーのスープ
21	水	★さかなのごまダレやき にくみそごぼうサラダ ふのすましじる	ごはん	白身魚 白練りごま 生姜 ごぼう 豚肉 人参 にんにく 生姜 白ネギ	☆フルーチェ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にぎかな ふのすましじる
22	木	★ツナチーズオムレツ はくさいスープ えだまめ	ごはん	ツナ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー ツナフレック 鶏卵 チーズ	スキムミルク ☆ぼてともち	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ こうやどうふのにももの はくさいスープ
23	金	しゅうぶんのひ					
24	土	やきにくどん こさかなパワー バナナ	むぎごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しめじ ビーマン いりこ 水煮大豆 胡麻		りんごジュース ウエハース	おかゆ さつまいものにももの オニオンスープ バナナ
26	月	★さかなのようふうやき パスタスープ バイナッブル	ごはん	鮭 玉ねぎ コーン ビーマン パスタ ベーコン 人参 パセリ バイナッブル	ココア いりりんご チーズ	オレンジジュース ほしたべよ	おかゆ にぎかな パスタスープ
27	火	おべんとうじさんび			スキムミルク ☆トパンブキンバイ	ぎゅうにゅう バナナ	にこみうどん かぼちゃのにももの りんご
28	水	チャブチエ かきたまじる とうもろこし	きのこごはん	牛肉 春雨 もやし 人参 玉ねぎ ビーマン 白ネギ にんにく 小松菜	スキムミルク ☆あげパン	りんごジュース エースコイン	おかゆ ブロッコリーのにももの はるさめスープ
29	木	チキンなんばん なすのみそしる オレンジ	ごはん	鶏肉 鶏卵 タルタルソース ナス 玉ねぎ イナリ揚げ 小ネギ オレンジ	スキムミルク ☆こくとうむしばん	ぎゅうにゅう たまごボーロ	おかゆ とりのにももの なすのみそしる オレンジ
30	金	こまつなのサラダ かまぼこのすましじる りんご	★すこずし	小松菜 胡瓜 もやし 人参 鶏卵 ささ身 かまぼこ 玉ねぎ 小ねぎ	スキムミルク ☆だいなごんケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものにももの こまつなのスープ りんご

- ※ メニューは材料入荷の都合により変更となる場合があります。
- ※ ☆は手作りおやつの日、♪は新メニュー、★は魚類の主菜料理です。
- ※ 揚げ物に中心温度を計るための穴が空いているものがありますが品質には問題ありません。
- ※ 延長保育のおやつは基本的におにぎりです。

乳幼児のための非常用持ち出し袋・・・☆・・・☆・・・☆・・・

9月1日は防災の日。いざという時の対応をご家庭でどのような準備をしておけばよいのか話し合ってみてはいかがでしょうか。

乳幼児がいる家庭では、次のような物が非常時には必要になります。

○紙おむつ ○着替え ○常備薬 ○体温計 ○おやつ ○毛布
○履き替えの靴 ○赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶

さらに不慣れな環境で疲労も重なりますから、体調を維持するのが困難なケースも考えられます。体調不良を想定して、消化しやすいおかゆや、口当たりのいいゼリー飲料などを非常食として準備しておくといいでしょう。

その他、かさばらない玩具や折り紙など、子どもが好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます。

また、子どもはアレルギーの有無を知らせるのは困難です。アレルギーがあるならアレルゲンや緊急時の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。



埼玉県家庭料理 さつま芋のごま和え

さつま芋は日本人を支えてきた栄養豊かな食品です。ほっくり甘いさつま芋にしゃきとしたごぼうやにんじん、くにゅりとした歯ごたえの竹輪。様々な素材の食感が一度に味わえる、食物繊維豊富なごま風味の和え物です。

材料（1人分）

さつま芋	45 g	和え衣	
ごぼう	10 g	白すり胡麻	11 g
にんじん	5 g	酒	5 g
いんげん	5 g	砂糖	3.7 g
ちくわ	15 g	醤油	3.7 g

作り方

1. さつま芋は、4cm長さの拍子木切にする。ごぼうとにんじんは、4cm長さでマッチ棒位の太さに切り、ごぼうは酢水（分量外）にさらしてアクをとる。それぞれ程よく茹でしておく。
2. いんげんは塩ゆでして冷まして、4cm長さに切る。
3. ちくわは4cm長さに切り、縦4～6つに切り、蒸して冷ます。
4. ボウルに和え衣の材料を混ぜ合わせ、1～3を加え和える。

