



9月 献立表

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
1 29	火		御飯 鮭のホイル焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	米 さけ、食塩、人参、しめじ、えのきたけ、玉ねぎ、マヨネーズ、しょうゆ ブロッコリー、人参、しょうゆ、だし汁、みりん、かつお節 かぼちゃ、木綿豆腐、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 ボンデケーキ 白玉粉、小麦粉、ベーキングパウダー、 粉チーズ、オリーブ油、牛乳、黒ごま
2	水		御飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め 大根サラダ ずまし汁	米 豚肉、厚揚げ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ごま油、みそ、砂糖、みりん、しょうゆ 大根、きゅうり、人参、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ、ごま 絹ごし豆腐、わかめ、えのきたけ、だし汁、しょうゆ、食塩	お茶 フルーツヨーグルト ヨーグルト、バナナ、みかん缶、 もも缶、砂糖
30		(30日) お誕生会 お月見の集い	御飯 チキン南蛮 キャベツのツナサラダ オニオンスープ	米 鶏もも肉、小麦粉、卵、マヨネーズ、レモン汁、パセリ粉、牛乳、しょうゆ、みりん、酢、砂糖、片栗粉 キャベツ、人参、ツナ缶、コーン缶、油、酢、食塩、こしょう、砂糖 玉ねぎ、人参、水、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 お月見まんじゅう 小麦粉、ドライイースト、ベーキングパウダー、 スキムミルク、砂糖、食塩、水、油、こしあん
3	木	春雨サラダ 中華スープ	ピピンパ	米、鶏ひき肉、木綿豆腐、しょうが、しょうゆ、米みそ、ほうれん草、もやし、人参、 ごま、しょうゆ、食塩、ごま油、砂糖、酢 春雨、人参、きゅうり、コーン缶、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 わかめ、人参、たけのこ、だし汁、しょうゆ、食塩、中華だしの素	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖、塩
4 18	金		御飯 鶏肉のすき焼き風 ほうれん草の磯辺和え みそ汁	米 鶏肉、木綿豆腐、ねぎ、人参、玉ねぎ、白菜、えのきたけ、しょうゆ、みりん、砂糖、水 ほうれん草、人参、焼きのり、だし汁、しょうゆ、みりん じゃがいも、油揚げ、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 (4日) ひこきビスケット (市販) (18日) マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖、塩
5 19	土		パン ケチャップのパンネ 野菜スープ	ロールパン マカロニ、ピーマン、ウィンナー、にんにく、オリーブ油、ケチャップ、食塩、こしょう、粉チーズ、パセリ 玉ねぎ、人参、キャベツ、水、コンソメ、食塩	牛乳 セレクトおやつ (市販)
7	月		御飯 松風焼き きゅうりの梅肉和え みそ汁	米 鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、マヨネーズ、片栗粉、米みそ、砂糖、ごま きゅうり、人参、ちりめんじゃこ、うめ干し、砂糖、みりん 木綿豆腐、里芋、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 さつまいもクッキー さつまいも、バター、砂糖、卵、 小麦粉、黒ごま
8	火		御飯 白身魚の野菜あんかけ 小松菜の煮浸し みそ汁	米 かたい、片栗粉、小麦粉、油、玉ねぎ、人参、えのきたけ、絹さや、生姜、だし汁、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、水 小松菜、人参、しめじ、油揚げ、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖 大根、厚揚げ、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、 牛乳、砂糖、油、干しぶどう
9 23	水		ロールパン ピーンチュー ブロッコリーとチーズのサラダ	ロールパン 牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ、油、デミグラスソース、トマト缶詰、酒、コンソメ、水、砂糖 ブロッコリー、コーン缶、チーズ、マヨネーズ	牛乳 梨 大豆といりこの甘辛炒め 水煮大豆、煮干し、片栗粉、ごま、 油、砂糖、しょうゆ
10 24	木		御飯 豚肉と里芋の煮物 ひじきの煮 みそ汁	米 豚肉、里芋、人参、干しいたけ、絹さや、油、だし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 ひじき、人参、水煮大豆、だし汁、しょうゆ、みりん、酒、砂糖 白菜、えのきたけ、油揚げ、だし汁、米みそ	牛乳 バナナマフィン バナナ、小麦粉、ベーキングパウダー、 砂糖、油、牛乳
11 25	金		御飯 鶏肉の治郎煮 きゅうりの酢の物 みそ汁	米 鶏肉、食塩、酒、片栗粉、焼き豆腐、人参、しめじ、ほうれん草、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、 きゅうり、刻みこんぶ、人参、しらす干し、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、だし汁 木綿豆腐、なめこ、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 ごまだれかりんとう (市販)
12 26	土		中華丼 キャベツの中華風サラダ わかめスープ	米、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、生姜、中華だし、水、しょうゆ、酒、ごま油、砂糖、片栗粉 キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、砂糖、しょうゆ、ごま、ごま油 わかめ、人参、中華だし、食塩	牛乳 セレクトおやつ (市販)
14 28	月		さつまいも御飯 炒り豆腐 チンゲン菜のごま和え みそ汁	米、水、食塩、さつまいも 木綿豆腐、豚ひき肉、干しいたけ、人参、玉ねぎ、ちくわ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、ねぎ チンゲンサイ、人参、しょうゆ、砂糖、みりん、すりごま 玉ねぎ、しめじ、油揚げ、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 クリームボックス 食パン、牛乳、砂糖、コーンスターチ 生クリーム、無塩バター
15	火	焼きそば 鶏の唐揚げ ゆでとうもろこし	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、油、焼きそばソース、青のり 鶏肉、しょうゆ、みりん、酒、しょうが、片栗粉、油 とうもろこし、食塩	お茶 おにぎり 米、ひじき、油揚げ、人参、 しょうゆ、みりん、酒、食塩	
16	水		カレーライス コールスローサラダ バナナ	米、牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、油、カレーパウダー、トマト缶詰 キャベツ、人参、ツナ缶、コーン缶、マヨネーズ、食塩 バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖 木綿豆腐、グラニュー糖、油
17	木		ホットドッグ フライドポテト 野菜スープ	コッペパン、ウィンナー、キャベツ、人参、油、ケチャップ フライドポテト、油、食塩 かぼちゃ、玉ねぎ、人参、絹さや、水、コンソメ、食塩	牛乳 セレクトおやつ (市販)

暦の上では秋を迎えました。まだまだ厳しい残暑が予想されていますが、朝晩はだいぶ涼しくなり、一日を通して気温の変化が激しい日が続いています。この時期は、夏の疲れも出やすく、大人も子どもも、体調を崩しやすくなります。元気に過ごすためにも、しっかり食べ、早めに就寝し、生活のリズムを整えましょう！！

秋の味覚を楽しもう！！

秋は、実りの秋・食欲の秋です。秋の食材は、栄養価が高く、おいしい食材がたくさんあります。野菜・果物・魚など多くの食材が旬を迎えます。たくさん食べて、夏の疲れを回復させ、冬の寒さに負けないようにしましょう！！

<秋の食材>

さつまいも・きのこ・里芋・新米・梨・ぶどう・栗・柿・鮭・さんま など

<お月見>

日本では、旧暦の8月15日を「十五夜」と呼び、団子やすすき、里芋などを供えてお月見し、収穫を感謝する風習があります。また、この頃の月を「中秋の名月」と言い、1年の中で最も美しい月とされています。

今年は、10月1日(木)がお月見の日です。園では、9月30日にお月見の集いを行います。

30日のおやつにお月見まんじゅうを出したいと思います。

ぜひ、子どもたちと一緒に月見を楽しんでみてくださいね！

14日～18日は、おまつり週間です☆

15・16・17日の給食やおやつは、おまつりの屋台をイメージした献立にしています！お楽しみに♪

*乳児は午前おやつに牛乳を飲みます。

*緊急時や仕入れ等により、献立や使用する材料を変更する場合があります。

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)

エネルギー	523 kcal	鉄	2.2 mg
たんぱく質	20.7 g	カルシウム	239 mg
脂質	15.9 g	ビタミンC	25 mg
塩分	2.2 g	食物繊維	4.0 g

