

9月 献立表

1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)

エネルギー	448Kcal	鉄	1.6mg
たんぱく質	19.2g	カルシウム	254mg
脂質	16.0g	ビタミンC	25mg
塩分	1.9g	食物繊維	2.4g

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
1	火	防災の日 	カレーライス(防災用) みかん缶	米、防災用カレー みかん缶(液汁)	牛乳  ツナトースト ツナ水煮缶、コーン缶、マヨネーズ、ピザ用チーズ
2	水		御飯 厚揚げのそぼろ煮 チンゲン菜のごまあえ みそ汁	米 厚揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、油、しょうゆ、きび糖、みりん、片栗粉 チンゲンサイ、にんじん、ごま、しょうゆ、かつお節、きび糖 なす、たまねぎ、カットわかめ、だし汁、米みそ	牛乳  バナナ(2日) 梨(16日)
3	木		御飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜のしらす和え みそ汁	米 豚こま肉、にんじん、ピーマン、たまねぎ、しょうが、焼き肉のたれ、油 こまつな、にんじん、しらす干し、きび糖、しょうゆ、だし汁 かぼちゃ、たまねぎ、木綿豆腐、だし汁、米みそ	牛乳  かりんとう(市販)
4	金		ちゃんぽんうどん  きゅうりの酢の物	うどん、豚バラ肉、にんじん、たけのこ水煮、キャベツ、にら、もやし、ねぎ、だし汁 中華だしの素、しょうゆ、食塩、ごま油 きゅうり、カットわかめ、にんじん、しらす干し、酢、きび糖、しょうゆ、ごま	牛乳  みたらし豆腐団子 絹豆腐、白玉粉、しょうゆ、みりん、片栗粉、水
7	月		御飯 マーボーなす ほうれん草とツナのあえ物 みそ汁	米 なす、油、木綿豆腐、豚ひき肉、しょうが、ねぎ、ごま油、酒、米みそ、しょうゆ、きび糖、片栗粉 ほうれん草、にんじん、ツナ水煮缶、コーン缶、しょうゆ、ひじき、きび糖 なめこ、たまねぎ、だし汁、米みそ、油揚げ	牛乳 さつまいもドーナツ さつまいも、ホットケーキミックス、きび糖、牛乳 油
8	火		ふりかけごはん さわらの西京焼き ひじきと人参のサラダ すまし汁	米、かつお節、ごま、食塩、あおさ さわら、白みそ、きび糖、酒、みりん、油、しょうゆ ひじき、にんじん、きゅうり、ツナ水煮缶、オリーブ油、酢、食塩 えのきたけ、たまねぎ、木綿豆腐、だし汁、薄口しょうゆ、食塩	牛乳 サクサクポテト じゃがいも、強力粉、野菜パウダー、油、塩
9	水		栗おこわ 筑前煮  小松菜のごま和え みそ汁	もち米、米、こんぶ、くりの甘露煮、酒、食塩 鶏もも肉、たけのこ水煮、にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん、だし汁 しょうゆ、きび糖、みりん、酒 こまつな、にんじん、コーン缶、ごま、食塩、ごま油 たまねぎ、わかめ、木綿豆腐、だし汁、米みそ	牛乳  ココア蒸しパン ホットケーキ粉、ココア、きび糖、牛乳、油
10	木		ロールパン 豆腐ハンバーグ コールスロー 野菜スープ	ロールパン 合挽肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、油、ケチャップ、牛乳、きび糖、マヨドレ キャベツ、にんじん、食塩、きび糖、酢、マヨドレ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だし汁、コンソメ、食塩	牛乳  動物ビスケット(市販)
11	金		ハヤシライス  マカロニサラダ	米、合挽肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しめじ、油、バター、ケチャップ ウスターソース、コンソメ、ホールトマト缶、塩麴、片栗粉 マカロニ、にんじん、きゅうり、ツナ水煮缶、マヨネーズ	牛乳  おはぎ もち米、こしあん、きなこ、きび糖、食塩
14	月		御飯 甘辛チキン  ブロッコリーのおかか和え みそ汁	米 鶏もも肉、しょうが、食塩、米こうじ、片栗粉、酒、本みりん、しょうゆ、ケチャップ きび糖、ごま油、米みそ、ごま ブロッコリー、にんじん、かつお節、しょうゆ、みりん だいこん、木綿豆腐、カットわかめ、だし汁、米みそ	牛乳 チーズまんじゅう(14日) ホットケーキミックス、ベーキングパウダー、卵 きび糖、クリームチーズ、無塩バター セレクトおやつ(市販・28日)
15	火		とうもろこし御飯 鮭のホイル焼き きゅうりの磯辺和え みそ汁	米、きび糖、コーン缶、食塩 さけ、食塩、にんじん、しめじ、たまねぎ、塩麴、マヨドレ、しょうゆ きゅうり、にんじん、もやし、焼きのり、だし汁、しょうゆ、みりん かぼちゃ、絹ごし豆腐、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 白ごまクッキー 小麦粉、白すりごま、きび糖、食塩、油、水

9月1日は防災の日



毎年、9月1日は防災の日です。地震だけでなく、洪水、土砂崩れ等で避難を余儀なくされることも少なくありません。災害が起きた時に備え、食料品を備蓄しておく心安いです。子どもは環境の変化で不安定になりやすい為、食べられたお菓子をを用意しておく事も大切です。9月1日防災の日に合わせて、園では防災用に備蓄しているカレーを食べます。

十五夜



1年で1番きれいに見られる満月を眺めつつ、秋の収穫に感謝する日です。

秋に採れたお米を使って団子を作り、お供えをする風習が出来ました。月には農作物を元気にするパワーがあるそうで、『収穫に感謝』これからの豊作を願う意味があると言われています。



- \*午前、おやつに牛乳(100ml)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。
- \*だし汁は削り節、昆布です。

保育園における食事の提供ガイドライン  
豆腐団子...豆腐を多めに入れ噛みやすく、平たくしています。

