



9月の献立予定表

さくら保育園

園長印



日	曜	3歳未満児		献立名	3時のおやつ	主な材料		
		10時のおやつ	主食			血や肉となる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える
2	月	飲むヨーグルト	胚芽米	ぎせい豆腐 麩のみそ汁 ほうれん草とキャベツのごまあえ	牛乳 マカロニあべかわ	鶏肉 豆腐	麩 米	ほうれん草 キャベツ
3	火	牛乳	胚芽米	豚肉のバーベキューソース 小松菜のすまし汁 バナナ	牛乳 マーマレード蒸しパン	豚肉	砂糖 米	りんご 大根
4	水	オレンジジュース	胚芽米	鯖のみそ煮 けんちん汁 みかん缶	麦茶 手作り青りんごゼリー	鯖 油揚げ	里芋 米	大根 みかん缶 にんじん
5	木	牛乳	胚芽米	ハヤシライス フレンチサラダ 麦茶	牛乳 青菜としらすごはん	豚肉 しらす	米 バター	キャベツ きゅうり
6	金	牛乳	◎	五目ちらし かんぴょうのすまし汁 もろのから揚げ	牛乳 ぼたぼた焼き	もろ 油揚げ 卵	サラダ油 米	小松菜 かんぴょう
9	月	麦茶 チーズ	胚芽米	筑前煮 キャベツのみそ汁 黄桃缶	麦茶 バナナプレーンフレーク	厚揚げ 鶏肉 油揚げ	米	キャベツ れんこん
10	火	牛乳	胚芽米	なすのミートグラタン 千切り野菜のスープ バナナ	麦茶 わかめとごまのごはん	豚肉 チーズ	マカロニ 米	わかめ にんじん
11	水	牛乳	胚芽米	もろのカレーソテー モロヘイヤと卵のスープ 大豆の甘煮	牛乳 ココア麩のラスク	もろ 卵 大豆	マヨネーズ 麩 米	モロヘイヤ
12	木	牛乳	胚芽米	スコッチエッグ 麩と青菜のみそ汁 パイン缶	牛乳 ホットケーキ	豚肉・卵	じゃがいも サラダ油	わかめ ほうれん 草
13	金	牛乳	胚芽米	白身魚のチーズ焼き 千切り野菜のスープ オレンジ	牛乳 Caウエハース	たら チーズ	米 サラダ油	ピーマン しめじ
17	火	飲むヨーグルト	胚芽米	タンドリーチキン かんぴょうのスープ バナナ	牛乳 菜飯おにぎり	鶏肉 ベーコン	じゃがいも サラダ油	かんぴょう しいたけ
18	水	牛乳	胚芽米	さわらの照り焼き キャベツとにらの卵とじ汁 厚揚げの煮つけ	麦茶 蒸し芋	さわら 卵 厚揚げ	米 砂糖	キャベツ にら
19	木	牛乳	胚芽米	牛丼風煮 じゃがいものみそ汁 拌三絲	牛乳 黒糖蒸しパン	豚肉	じゃがいも 米	わかめ きゅうり
20	金	牛乳	胚芽米	肉じゃが なすのみそ汁 茎わかめの煮物	牛乳 ミニたい焼き	豚肉 油揚げ	じゃがいも サラダ油	茎わかめ なす
24	火	リンゴ ジュース	◎	さつまいもごはん 小松菜のすまし汁 鶏肉のから揚げ	麦茶 赤飯 漬物	鶏肉	米 さつまいも	小松菜 かんぴょう
25	水	麦茶 チーズ	胚芽米	もろのスパイス揚げ キャベツのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 スティックパン	ベーコン ヨーグルト	米	キャベツ しめじ
26	木	牛乳	胚芽米	厚揚げと野菜のそぼろ煮 麩のみそ汁 彩りごまあえ	麦茶 焼うどん	厚揚げ豚 肉 鶏肉	じゃがいも 麩 米	もやし ほうれん草
27	金	牛乳	胚芽米	たらのムニエル ミネストローネ パイン缶	ココアミルク 星食べよ	たら ベーコン	マカロニ じゃがいも	にんじん 玉ねぎ パイン缶
30	月	牛乳	胚芽米	手作りしゅうまい 中華スープ 切干大根のナムル	牛乳 きなこトースト	豚肉 シーチキン 豆腐	米 食パン	切干大根 にんじん

◎は完全給食の日です。都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。
作りたいメニューがありましたら保育士までお声をかけてください。



給食だよ!

過ごしやすい「秋」がやってきましたね。
芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、
いろいろな秋を満喫してみましょう。



お月見



中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。
平安時代に、中国から日本に伝わりました。
江戸時代になると、多くの人に風習が広まり、だんごや栗、果物、すすきなどを供え、収穫が無事にすんだことを感謝し、次の年の豊作を願ったそうです。



1食当たり 平均栄養価

3~5歳
(主食除く)1~2歳
(完全給食)

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩

333Kcal
15.1g
12.4g
1.7g

559Kcal
25.1g
22.1g
1.5g