



# 9月の献立予定表



## さくら保育園

園長印



\*今月の完全給食(うさぎ・ぱんだ・いるか)は・・・4日と16日です。

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
1	火	牛乳	胚芽米	八宝菜 中華スープ バナナ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 豚肉 いか 卵	米 サラダ油	筍 玉ねぎ 人参 バナナ
2	水	牛乳	胚芽米	もろの唐揚げ ツナマカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 プリン	もろ牛乳 ベーコン シーチキン	マカロニ マヨネーズ 米	きゅうり コーン キャベツ しめじ
3	木	牛乳	胚芽米	麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 卵コーンスープ バナナ	麦茶 わかめおにぎり	卵 豆腐 牛乳 豚ひき肉	米 サラダ油	ほうれん草 にら 人参 玉ねぎ もやし
4	金	麦茶 チーズ	◎	さつまいもごはん 唐揚げ 花野菜サラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット	鶏肉 油揚げ チーズ	米 サラダ油 サツマイモ	ブロッコリー カリフラワー
7	月	牛乳	胚芽米	鶏肉のサッパリ焼き ほうれん草ソテー ミネストローネ	牛乳 ジャムパン	鶏肉 牛乳 ベーコン	米 じゃがいも	ほうれん草 トマト缶 コーン
8	火	麦茶 チーズ	胚芽米	ポテトグラタン 野菜とウインナーのスープ オレンジ	牛乳 菜飯おにぎり	ウインナー 鶏肉 チーズ	米 じゃがいも マカロニ	オレンジ キャベツ 人参
9	水	牛乳	胚芽米	たらの野菜あんかけ 味噌汁 ヨーグルト (イチゴソース)	牛乳 原宿ドック(チーズ)	たら ヨーグルト 生揚げ	米	玉ねぎ ピーマン もやし 小松菜
10	木	牛乳	胚芽米	豚肉の生姜焼き 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	麦茶 カレーうどん	豚肉 牛乳 豆腐	米 うどん	小松菜 にら えのき わかめ
11	金	飲む ヨーグルト	胚芽米	スコッチエッグ 付け合わせ(ブロッコリー) マカロニスープ	牛乳 カステラ	卵 飲むヨーグルト 牛乳	米 マカロニ ベーコン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー
14	月	牛乳	胚芽米	さわらの照り焼き 胡麻和え 豚汁	牛乳 シュガー麩のラスク	牛乳 さわら 豚肉	米 麩 じゃがいも	大根 人参 ごぼう もやし 小松菜
15	火	牛乳	胚芽米	納豆 肉じゃが 味噌汁 オレンジ	麦茶 ナポリタン	納豆 豚肉 牛乳	米 じゃがいも スパゲティ	オレンジ 人参 玉ねぎ
16	水	牛乳	◎	きのご混ぜご飯 かぼちゃコロッケ すまし汁	麦茶 ヨーグルト	油揚げ 鶏肉	米 麩 揚げ油	しめじ えのき しいたけ わかめ
17	木	飲む ヨーグルト	胚芽米	豚肉のケチャップ炒め さつまいもサラダ 卵入り中華スープ	牛乳 おかかしらすごはん	豚肉 卵	米 マヨネーズ サツマイモ	玉ねぎ きゅうり コーン
18	金	牛乳	胚芽米	豆腐ハンバーグ ブロッコリーソテー コンソメスープ	牛乳 ビスケット チーズ	豆腐 豚ひき肉 ベーコン チーズ	米 サラダ油	ブロッコリー 小松菜 人参
23	水	オレンジ ジュース	胚芽米	鶏の照り焼き 酢の物 根菜汁	牛乳 たい焼き	鶏肉 油揚げ 牛乳	米	大根 人参 ねぎ れんこん ごぼう
24	木	牛乳	胚芽米	ハヤシライス สปาゲティサラダ バナナ 麦茶	牛乳 さけごまごはん	豚肉 牛乳 シーチキン	米 スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり
25	金	麦茶 チーズ	胚芽米	ホキのピザ風焼き ブロッコリーサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 肉まん	ホキ チーズ ハム 牛乳	米 マヨネーズ	ブロッコリー チンゲン菜 コーン
28	月	牛乳	胚芽米	豚肉のアップルソース 味噌汁 オレンジ	牛乳 おさつスナック	豚肉 豆腐	米 サラダ油	りんご わかめ ブロッコリー
29	火	飲む ヨーグルト	胚芽米	油淋鶏 コロコロサラダ 小松菜の味噌汁	麦茶 赤飯 漬物	鶏肉 牛乳 シーチキン	米 じゃがいも マヨネーズ	小松菜 人参 きゅうり
30	水	牛乳	胚芽米	親子煮 のり酢あえ 大根の味噌汁	牛乳 コーンフレーク	鶏肉 牛乳 シーチキン 卵	米 じゃがいも	大根 ほうれん草 玉ねぎ 人参

◎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。

## 給食だよ!

過ぎしやすい「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。



9月9日は「重陽(ちょうよう)の節句」です

五節句の1つ。平安時代初めに中国より伝わりました。古来中国では、奇数(陽数)は縁起が良いとされ、陽数の中で一番大きい数である「9」が重なる9月9日は大変めでたいと日とされました。旧暦の9月9日は、現在の10月中旬ごろにあたり、菊が美しく咲く時期でした。菊は邪気を払い長寿の効能があると信じられ、菊を行事に用いたため、別名「菊の節句」とも呼ばれています。また、栗の収穫時期でもあったため「栗の節句」とも言われていたそうです。9月9日はお家で食用菊を使用した料理を食べたり、栗ご飯を食べたりして無病息災や長寿を願ってみてはいかがでしょうか?

### 1食あたり 平均栄養価

	3~5歳 (主食除く)	1~2歳 (完全給食)
エネルギー	407Kcal	451Kcal
たんぱく質	18.0g	16.4g
脂質	15.9g	13.2g
食塩	2.0g	1.4g

