



# 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
		10時のおやつ	主食		
3	月	飲むヨーグルト	麦ごはん	筑前煮 キャベツのみそ汁 果物(黄桃缶)	牛乳 マカロニあべかわ
4	火	牛乳	麦ごはん	ぎせい豆腐 麩のみそ汁 ほうれん草ともやしのごまあえ	麦茶 和風ツナごはん
5	水	牛乳	◎	さつまいもごはん かんぴょうのすまし汁 もろのから揚げ	牛乳 手作りイチゴゼリー
6	木	りんごジュース	麦ごはん	ドライカレー フレンチサラダ 麦茶	牛乳 小倉蒸しパン
7	金	牛乳	麦ごはん	「わ食の日」 鯖のみそ煮 けんちん汁 果物(みかん缶)	牛乳 せんべい
10	月	牛乳	麦ごはん	白身魚のムニエル ミネストローネ 果物(パイン缶)	麦茶 きなこプリン
11	火	牛乳	麦ごはん	豚肉のバーベキューソース 小松菜のすまし汁 果物(バナナ)	牛乳 そばめし
12	水	麦茶 チーズ	麦ごはん	白身魚の照り焼き キャベツとにらの卵とじ汁 厚揚げの煮物	フルーツヨーグルト
13	木	牛乳	麦ごはん	タンドリーチキン かんぴょうのスープ 果物(梨)	牛乳 サゲごまおにぎり
14	金	飲むヨーグルト	麦ごはん	豆腐の落とし揚げ なすのみそ汁 麩入り酢の物	牛乳 ビスケット
18	火	麦茶 チーズ	麦ごはん	スコッチエッグ 麩と青菜のみそ汁 果物(パイン缶)	麦茶 ひじきごはん
19	水	牛乳	麦ごはん	ナスのミートグラタン 千切り野菜スープ 果物(白桃缶)	牛乳 ふかし芋
20	木	牛乳	麦ごはん	しゅうまい サンラータンスープ 果物(バナナ)	牛乳 ごまきなこトースト
21	金	牛乳	麦ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 千切り野菜のスープ 果物(みかん缶)	麦茶 せんべい
25	火	牛乳	麦ごはん	麻婆豆腐 野菜スープ 果物(オレンジ)	麦茶 赤飯 漬物
26	水	飲むヨーグルト	麦ごはん	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 きなこ麩ラスク
27	木	牛乳	◎	五目ちらし 小松菜のすまし汁 鶏肉のから揚げ	牛乳 じゃこわかめごはん
28	金	牛乳	麦ごはん	牛丼風煮 じゃがいものみそ汁 拌三絲	牛乳 豆乳ウエハース

アレルギー除去 別油 代替食

◎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声をかけて下さい

## 給食だよ!



厳しかった夏の陽射しも秋風とともに和らいできました。  
これからは、「秋」本番が始まります。  
・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	358Kcal	488Kcal
たんぱく質	16.4g	18.1g
脂質	14.3g	14.5g
食塩	1.5g	1.3g