



9月 給食献立予定表



♡ スプーンを使うメニュー
☆ 新メニュー
★ コップとお箸は、毎日持たせてください。
よろしくお祈りします！

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食	材料	3時のおやつ
1	金	お茶 せんべい	麺	☆鶏むね肉とトマトのラーメン 南瓜の胡麻味噌煮 バナナ	鶏むね肉 水菜 トマト もやし きくらげ 中華めん レモン汁 すりごま 南瓜 みそ バナナ 鮭 エリンギ エノキ 生椎茸 パター 米 他	お茶 鮭ときのこのおにぎり
2	土	お茶 ビスケット	ご飯	麻婆茄子 伴三条糸 粟米湯	合挽き肉 白葱 なす パプリカ 春雨 水菜 人参 クリームコーン 卵 コーン ハム 小ねぎ 他	お茶 おかし
4	月	お茶 ポン菓子	ご飯	豆乳卵のトロトロあんかけ ひじきの金平 秋野菜ともち麦のスープ	豆乳 卵 玉葱 鶏ガラ 小松菜 人参 エノキ かつお節 ひじき ごぼう 糸こんにゃく すしあげ もち麦 しめじ さつま芋 いんげん豆南瓜黒糖他	スキムミルク 黒糖やきもち
5	火	お茶 クラッカー	ご飯	根菜と鶏肉の甘酢炒め ゴマオクラ納豆 えびと冬瓜のスープ	鶏肉 さつま芋 蓮根 ごぼう ゴマ オクラ 納豆 エビ 冬瓜 きくらげ 鶏ガラ 昆布 粉乳 林檎 他	スキムミルク 林檎コロコロゼリー/せんべい
6	水	お茶 卵ぼろ	ご飯	魚の塩焼き 千草サラダ 冬瓜とニラのスープ	魚 かぼす 大根 水菜 人参 胡瓜 カイワレ大根 ギョーザの皮 ゴマ 冬瓜 ニラ 鶏ガラ 生椎茸 牛乳 南瓜 黒豆 南瓜 卵 パター 他	牛乳 南瓜と黒豆のマドレーヌ
7	木	お茶 かりんとう	ご飯	豆腐の照りマヨ焼き きつねあえ のっぺい汁	豆腐 マヨネーズ 小ねぎ 小松菜 もやし 人参 油揚げ 鶏肉 里芋 ごぼう 小松菜 大根 白葱 かつお節 昆布 粉乳 バナナ 他	スキムミルク バナナ/おかし
8	金	お茶 ミニケーキ	麺	三種の芋うどん 大豆と昆布の甘煮 巨峰	さつま芋 山芋 じゃが芋 豆腐 小ねぎ かつお節 昆布 うどん 大豆 巨峰 バナナ じゃこ 小ねぎ ゴマ 米 他	お茶 揚げじゃこおにぎり
9	土	お茶 せんべい	くり ご飯	キャベツのメンチカツ トマトと玉葱のサラダ 豆腐と三つ葉の清汁	合挽き肉 キャベツ 玉葱 豆腐 卵 パン粉 トマト 玉葱 ハム 栗 カイワレ大根 レモン汁 豆腐 三つ葉 麩 イリコ 昆布 他	お茶 おかし
11	月	お茶 ビスケット	ご飯	ミートオムレツ ピーマンとちくわの胡麻和え 春雨と生姜のスープ	合挽き肉 玉葱 じゃが芋 コーン 卵 ビーマン ちくわ もやし すりごま 春雨 生姜 チンゲン菜ワカメごま油スキムミルク さつま芋オート他	スキムミルク さつま芋のパンケーキ
12	火	お茶 バームクーヘン	麺	秋の焼きそば 海藻サラダ 豆腐とゴーヤの味噌汁	豚肉 蓮根 キャベツ エリンギ さやいんげん 焼きそば麺 海藻ミックス 水菜 胡瓜 豆腐 ゴーヤ 玉葱 コーン イリコ 昆布 米 他	お茶 塩おにぎり/昆布の煮付け
13	水	お茶 クッキー	ご飯	魚のしゅんゆい アスパラと卵のサラダ ミネストローネ	魚 生姜 アスパラガス 卵 レタス 人参 レモン汁 玉葱ひよこ豆 なす ズッキーニ キャベツ エリンギ トマトホール缶 ウインナー林檎南瓜他	牛乳 林檎と南瓜のマフィン
14	木	お茶 せんべい	ご飯	ヘルシーメニュー (厚揚げの煮物 甘酒入り味噌汁 手作り梅干し)	厚揚げ かつお節 大根 しめじ 白葱 チンゲン菜 南瓜 玉葱 ワカメ 小ねぎ イリコ 昆布 甘酒 みそ 梅干し 粉乳 他	スキムミルク おかし
15	金	お茶 丸ぼろ	ご飯	ごぼう団子のすきやき風 お豆のサラダ	合挽き肉 ごぼう 卵 生姜 白菜 豆腐 小松菜 エノキ もやし 水菜 枝豆 金時豆 玉葱 トマト カボス 梨 粉乳 生クリームパン 他	スキムミルク 生クリームとあんこのコップ
16	土	お茶 ポン菓子	ご飯	旬野菜のシチュウ ひじきと大豆の煮物 パイナップル	鶏肉 さつま芋 しいたけ 南瓜 ズッキーニ 豆乳 蓮根 ひじき 大豆 すしあげ 糸こんにゃく パイナップル 米 他	お茶 おかし
19	火	お茶 せんべい	ご飯	がね キャベツと春雨の酢の物 麩とワカメの清汁	さつま芋 ごぼう 蓮根 生椎茸 豆腐 ニラ キャベツ 春雨 じゃこ 大葉 ささみ 麩 ワカメ 人参 エノキ かつお節 粉乳 他	スキムミルク おかし
20	水	お茶 ビスケット	ご飯	魚のすだち醤油かけ ☆人参しりしり だご汁	魚 すだち 人参 かつお節 ツナ缶 卵 ごぼう 大根 南瓜 白菜 生椎茸 すしあげ 白葱こんにゃく昆布バナナバインオレンジ林檎キウイ他	フルーツヨーグルト
21	木	お茶 卵ぼろ	わかめ ご飯	☆根菜ときのこのおから団子スープ 大豆のチリコンカン オレンジ	鶏挽肉 生姜 白葱 おから エノキ 大根 人参 ごぼう 蓮根 しめじ しめじ 生椎茸 すしあげ 昆布 牛挽肉 大豆 玉葱 トマトホール缶他	スキムミルク ピザトースト
22	金	お茶 ミニケーキ	麺	味噌ラーメン イカと里芋の煮物 バナナ	豚挽き肉 もやし 人参 コーン 白葱 きくらげ ニラ エノキ 中華めん イカ 里芋 昆布 バナナ 梅干し 米 他	お茶 梅干しおにぎり
25	月	お茶 クラッカー	ご飯	はんぺん枝豆団子 ひじきのサラダ トマトと玉葱のコンソメスープ	はんぺん 枝豆 豆腐 パプリカ チーズ ひじき 蓮根 チンゲン菜 人参 コーン 水菜 すりごま マヨネーズ トマト 玉葱 パセリ 粉乳 ココア 他	スキムミルク ココア蒸しパン
26	火	お茶 せんべい	ご飯	おでん いんげん豆と山芋のおかか和え 林檎	鶏肉 大根 里芋 うずらの卵 天ぷら ちくわ 板こんにゃく 昆布 いんげん豆 山芋 胡瓜 梅肉 かつお節 林檎 粉乳 コーン パター他	スキムミルク ポップコーン
27	水	お茶 バームクーヘン	ご飯	魚のムニエルきのこソース 小松菜と人参のカボス和え 味噌汁	鮭 パター スキムミルク しめじ エノキ マッシュルーム 小松菜 人参 もやし カボス 白ゴマ ごぼう 玉葱 すしあげ 南瓜 牛乳/バンじゃが芋他	牛乳 サラダコップパン
28	木	お茶 ビスケット	ご飯	ポークカレー 胡瓜とキャベツのサラダ パイナップル	豚肉 玉葱 人参 さつま芋 なす エリンギ 生姜 にんにく 胡瓜 キャベツ コーン ささみ パイナップル 粉乳 他	スキムミルク おかし
29	金	お茶 卵ぼろ	ご飯	鶏肉のソテートマトソース 南瓜のサラダ 根菜のスープ	鶏肉 トマトホール缶 玉葱 にんにく パセリ 南瓜 水菜カイワレ大根 いんげん豆 ひよこ豆 レモン汁 ごぼう 蓮根大根人参昆布 里芋 他	スキムミルク お月見団子
30	金	お茶 ビスケット	ご飯	キャベツ卵 切り干し大根の煮付け 沢煮椀	卵 玉葱 キャベツ 魚肉ソーセージ マヨネーズ 切り干し大根 天ぷら 糸こんにゃく 人参 豚ひき肉 生椎茸 水菜 絹さや ごぼう他	お茶 おかし

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。 江上保育園



防災の日・・・9月は防災月間です。ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。その際、非常食にお子さんがいつも食べている(9月1日) おやつを加えておくと、万一のときにも不安を和らげてくれる効果があります。

重陽の節句・・・9月9日は、「重陽(ちょうよう)の節句」とも呼ばれ、日本の五節句のひとつです。

菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべたお酒を楽しんだりして長寿や無病息災を祈願します。また、行事食としては、栗ごはん。「栗の節句」といわれるほど、栗ごはんは重陽の節句には欠かせないメニューだそうです。

お月見・・・月見は旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にだんごやすすき、秋の収穫物を供えて、美しい月を眺めて楽しむ行事です。「中秋の名月」とは旧暦の8月15日の夜の月のことをいいます。

十三夜は、「後の月」と呼ばれていて、月見は必ず二度行うのが習わしとされています。

今年の十五夜と十三夜は、9月29日と10月27日になります。

