

9月の献立表

立正保育園

日	曜日	10時の おやつ	主食	副食	主な食材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
1	木	牛乳 せんべい	ごはん	厚揚げのケチャップ煮・ツナサラダ みそ汁	豚肉・生揚げ・玉葱・人参・コーン・キャベツ きゅうり・ツナ・もやし・しいたけ	麦茶 非常食(ルヴァン)	466	16.7	17.0
2	金	麦茶 チーズ	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵 芽ひじき・ハム・大根・きゅうり	アイスクリーム	490	13.1	17.8
3	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	麦茶 せんべい	224	8.1	5.3
5	月	牛乳 ウエハース	ごはん	肉じゃが・納豆・野菜のナムル みそ汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生揚げ・しらたき 干椎茸・ひきわり納豆・キャベツ・きゅうり	麦茶 ココア蒸しパン	483	19.1	12.7
6	火	麦茶 さつま芋	ごはん	豚肉の味噌炒め煮・春雨サラダ スープ	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・生姜 緑豆春雨・もやし・わかめ・きゅうり・豆腐	飲むヨーグルト せんべい	491	18.1	13.6
7	水	牛乳 ポーロ	ごはん	照り焼き丼・キャベツの胡麻和え みそ汁	鶏肉・玉葱・キャベツ・きゅうり・もやし 大根・油揚げ	牛乳 がっちゃん山クッキー	602	21.4	24.1
8	木	麦茶 ぶどう	ごはん	ドライカレー・福神漬け コールスローサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・福神漬け・ハム キャベツ・きゅうり・コーン・えのき・わかめ	麦茶 きな粉かぼちゃ	472	14.2	16.9
9	金	牛乳 せんべい	うどん	冷やし月見うどん・さつま芋の甘煮 ミニゼリー	卵・人参・きゅうり・わかめ・干椎茸 さつま芋・ミニゼリー	フルーツサラダ	300	6.4	6.6
10	土	麦茶 ビスケット	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸・しめじ えのき・きゅうり	麦茶 せんべい	156	6.3	4.9
12	月	牛乳 せんべい	ごはん	親子丼・もやしの胡麻和え みそ汁	鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・たけのこ・干椎茸 卵・もやし・きゅうり・人参・大根・わかめ	麦茶 変わりピザ	391	17.8	8.5
13	火	麦茶 梨	ごはん	松風焼き・きんぴらごぼう 酢の物・みそ汁	鶏挽肉・玉葱・人参・卵・ごぼう・もやし きゅうり・わかめ・ふ・キャベツ	フローズンゼリー	450	19.1	10.2
14	水	牛乳 マンナ	ごはん	青菜ごはん・花しゅうまい 中華サラダ・春雨スープ	豚挽肉・玉葱・椎茸・生姜・ハム・もやし・きゅうり 緑豆春雨・えのき・わかめ	麦茶 人参ケーキ	470	15.2	14.2
15	木	麦茶 ポーロ	めん	冷やし中華・ジャーマンポテト ミニゼリー	卵・ハム・人参・きゅうり・わかめ・トマト ベーコン・じゃが芋・玉葱・にんにく・ミニゼリー	牛乳 バナナ	386	15.6	11.0
16	金	麦茶 チーズ	ごはん	変わり納豆・南瓜のそぼろ煮 スパサラダ・みそ汁	ひきわり納豆・大根・人参・長葱・しらす・鶏挽肉 かぼちゃ・ハム・きゅうり・もやし・玉葱	牛乳 マーラカオ	590	21.6	22.3
17	土	麦茶 せんべい	めん	焼きそば・麦茶 スティックきゅうり	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・きゅうり	麦茶 せんべい	233	7.1	8.9
20	火	牛乳 ウエハース	ごはん	錦井・ほうれん草の胡麻和え 大根サラダ・みそ汁	鶏挽肉・卵(コーン)・桜でんぶ・ハム・大根 きゅうり・ほうれん草・玉葱・人参	麦茶 マカロニあべかわ	488	20.9	14.2
21	水	牛乳 バナナ	ごはん	カレーライス・福神漬け 茹で卵・わかめとコーンのサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・福神漬 卵・わかめ・キャベツ・きゅうり・コーン	牛乳 ホットケーキ	630	19.5	25.6
22	木	麦茶 きゅうり	パン	ツナサンド・フライドポテト トマトスープ・梨	きゅうり・ツナ・じゃが芋・梨・ベーコン・キャベツ 人参・玉葱・もやし・セロリ・トマトジュース	麦茶 おにぎり	507	14.7	14.6
24	土	麦茶 ビスケット	めん	スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン きゅうり	麦茶 せんべい	224	8.1	5.3
26	月	牛乳 ポーロ	ごはん	わかめごはん・鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ・ミニゼリー	鶏肉・にんにく・生姜・ハム・スパゲティ きゅうり・人参・ミニゼリー	麦茶 ジャガバター	481	15.2	20.8
27	火	麦茶 マンナ	うどん	カレーうどん・茹で卵 小松菜サラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・長葱・卵・小松菜 キャベツ・きゅうり・ツナ	手作りヨーグルト	444	16.0	21.8
28	水	麦茶 梨	ごはん	焼き肉・野菜炒め 春雨サラダ・みそ汁	豚肉・生姜・にんにく・キャベツ・玉葱・人参 椎茸・緑豆春雨・もやし・きゅうり・人参・わかめ・豆腐	牛乳 ビスケット	511	19.8	18.9
29	木	牛乳 せんべい	パン	ジャムマーガリンパン・グラタン ソーセージスープ・バナナ	鶏肉・マカロニ・玉葱・コーン・チーズ・バナナ 魚肉ソーセージ・キャベツ・人参・もやし	麦茶 焼き芋	484	16.0	12.0
30	金	麦茶 チーズ	ごはん	ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・卵・おから・コーン・ハム キャベツ・もやし・きゅうり・えのき・わかめ	牛乳 ふラスク	524	18.1	22.1

9月の目標

- ・乳児 ・自然の恵みに感謝し、季節の食材をおいしく頂く
- ・規則正しい生活習慣を整えバランス良く食事をして丈夫な身体をつくる
- ・幼児 ・秋の食材などを通して自然の恵みに感謝し季節の食材をおいしく食べる。
- ・バランス良く食事をとり丈夫な身体を作る。

9日 十五夜メニュー 冷やし月見うどん

食べこま

お月見



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりには邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。