

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	金	牛乳 カルケット	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・卵・福神漬け わかめ・キャベツ・きゅうり・コーン	麦茶 せんべい	511	14.0	19.5
2	土	麦茶 せんべい	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 ビスケット	217	8.4	5.2
4	月	麦茶 チーズ	ごはん	ビビンバ丼・南瓜のサラダ スープ	鶏挽肉・豚挽肉・にんにく・ほうれん草・もやし 人参・南瓜・きゅうり・豆腐・わかめ	牛乳 カンパン	493	17.0	19.9
5	火	麦茶 マンナ	ごはん	炒り豆腐・マカロニサラダ みそ汁	鶏挽肉・豆腐・芽ひじき・人参・玉葱・干椎茸 ハム・マカロニ・きゅうり・キャベツ	麦茶 人参ケーキ	494	15.2	17.4
6	水	牛乳 ボーロ	ごはん	鶏つくね・コールスローサラダ みそ汁	鶏挽肉・おから・卵・人参・玉葱・ハム・キャベツ きゅうり・コーン・もやし・油揚げ	麦茶 スティックさつま	470	15.2	16.9
7	木	牛乳 ウエハース	うどん	冷やし中華・ジャーマンポテト バナナ	ハム・卵・きゅうり・人参・トマト・わかめ ベーコン・じゃが芋・玉葱・にんにく・バナナ	手作りゼリー	349	11.4	7.0
8	金	麦茶 梨	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 ハム・芽ひじき・大根・きゅうり	牛乳 ビスケット	538	17.0	22.5
9	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	牛乳 せんべい	224	8.1	5.3
11	月	牛乳 せんべい	ごはん	厚揚げのケチャップ煮・小松菜サラダ みそ汁	豚肉・生揚げ・玉葱・人参・コーン・小松菜 キャベツ・きゅうり・ツナ缶・もやし・わかめ	麦茶 じゃこトースト	506	17.9	19.9
12	火	麦茶 カルケット	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・卵 干椎茸・もやし・人参・きゅうり・ふ・わかめ	牛乳 バナナ	434	18.0	9.2
13	水	牛乳 ボーロ	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・しらたき・生揚げ 干椎茸・ひきわり納豆・キャベツ・きゅうり・もやし・大根	麦茶 カレー蒸しパン	460	17.8	11.6
14	木	麦茶 ミニゼリー	ごはん	わかめごはん・フィッシュナゲット 春雨サラダ・みそ汁	豆腐・ツナ缶・玉葱・生姜・緑豆春雨・きゅうり もやし・人参・キャベツ	麦茶 レモンケーキ	569	16.0	26.8
15	金	牛乳 ウエハース	ごはん	キャロットピラフ・鶏肉の唐揚げ コーンサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏肉・にんにく・生姜・キャベツ きゅうり・コーン・わかめ・ふ	アイスクリーム	489	14.3	18.8
16	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	240	7.3	8.9
19	火	麦茶 せんべい	ごはん	豚肉の生姜焼き・南瓜の煮物 えのきの酢の物・みそ汁	豚肉・玉葱・生姜・南瓜・えのき・わかめ きゅうり・もやし・大根・油揚げ	フローズンゼリー	396	16.9	10.6
20	水	麦茶 カルケット	うどん	冷やしうどん・ささみのごまマヨ和え バナナ	卵・人参・きゅうり・わかめ・干椎茸・鶏ささ身 キャベツ・もやし・バナナ	ココアムース	328	10.9	12.3
21	木	麦茶 きゅうり	パン	ブルーベリージャムパン・スープ ミートソーススパゲティ・梨	豚挽肉・玉葱・人参・にんにく・カットトマト缶 梨・キャベツ・もやし	麦茶 フライドポテト	446	15.4	15.3
22	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・コーン缶・ハム キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	牛乳 ふラスク	541	18.0	24.3
25	月	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・ほうれん草 ハム・大根・きゅうり・玉葱・人参	麦茶 マカロニあべかわ	313	17.2	13.2
26	火	麦茶 せんべい	ごはん	変わり納豆・じゃが芋のそぼろ煮 スパサラダ・みそ汁	ひきわり納豆・しらす・大根・人参・長葱・鶏挽肉 南瓜・ハム・スパゲティ・きゅうり・キャベツ・油揚げ	牛乳 マーラカオ	590	21.3	23.1
27	水	麦茶 チーズ	ごはん	ぎせい豆腐・きんぴらごぼう 酢の物・みそ汁	卵・豆腐・干椎茸・人参・みつ葉・ごぼう・もやし きゅうり・わかめ・玉葱・ふ	牛乳 ビスケット	460	18.8	12.1
28	木	牛乳 バナナ	パン	ジャムマーガリンパン・わかめサラダ クリームシチュー・ミニゼリー	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・コーン・牛乳 わかめ・キャベツ・きゅうり・ミニゼリー	麦茶 おかかおにぎり	553	16.0	14.3
29	金	麦茶 きゅうり	うどん	月見うどん・さつま芋の甘煮 梨	鶏肉・玉葱・人参・キャベツ・干椎茸・油あげ 卵・さつま芋・梨	麦茶 うさぎ蒸しパン	315	13.2	8.6
30	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	226	8.4	5.3

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。

29日 十五夜メニュー 月見うどん・うさぎ蒸しパン

食べごよみ

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します。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。