

9月の献立表

令和6年度

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
2	月	麦茶 カルケット	ごはん	カレー肉じゃが・野菜のナムル みそ汁	豚肉・じゃが芋・生揚げ・玉葱・人参・しらたき キャベツ・きゅうり・もやし・大根、わかめ	麦茶 せんべい	390	14.0	7.7
3	火	麦茶 バナナ	ごはん	鶏肉の胡麻味噌焼き・南瓜の煮物 酢の物・すまし汁	鶏肉・南瓜・もやし・きゅうり・わかめ 豆腐・玉葱	防災おやつ (わかめごはん)	586	24.4	7.8
4	水	麦茶 せんべい	ごはん	厚揚げのそぼろあんかけ・みそ汁 マカロニサラダ	豚挽肉・生揚げ・玉葱・人参・椎茸・生姜・ハム マカロニ・きゅうり・じゃが芋・わかめ	牛乳 人参ケーキ	591	20.6	23.8
5	木	麦茶 ポーロ	パン	いちごジャムパン・チーズオムレツ 春雨スープ・梨	卵・ベーコン・玉葱・チーズ・梨・緑豆春雨 人参・えのき・わかめ	手作りゼリー	348	12.3	9.8
6	金	麦茶 さつま芋	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・卵・玉葱・人参・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 バナナ	571	18.0	21.6
7	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 せんべい	165	6.5	4.9
9	月	麦茶 チーズ	ごはん	豆腐の中華煮・ドレッシング漬け スープ	豚肉・豆腐・人参・たけのこ・チンゲン菜・干椎茸 にんにく・かぶ・きゅうり・もやし・わかめ	麦茶 シュガートースト	457	15.1	15.9
10	火	麦茶 ウエハース	めん	ジャージャー麺・ポパイサラダ バナナ	豚挽肉・玉葱・人参・たけのこ・きゅうり・生姜 にんにく・ほうれん草・コーン・ツナ・バナナ	ココアムース	426	17.5	13.4
11	水	麦茶 ミニゼリー	ごはん	五目納豆・じゃが芋炒め コールスローサラダ・みそ汁	豚挽肉・ひきわり納豆・人参・椎茸・にら・じゃが芋・玉葱 ピーマン・ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・大根・わかめ	飲むヨーグルト せんべい	533	17.5	18.2
12	木	麦茶 梨	ごはん	わかめごはん・花しゅうまい 野菜ソテー・スープ	豚挽肉・玉葱・椎茸・生姜・ベーコン・キャベツ もやし・人参・豆腐・ふ	麦茶 マーラカオ	498	17.9	17.0
13	金	麦茶 マンナ	ごはん	キャロットピラフ・鶏の唐揚げ 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・えのき	アイスクリーム	498	14.3	19.8
14	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・人参・玉葱・もやし・きゅうり	麦茶 せんべい	240	7.3	8.9
17	火	麦茶 きゅうり	うどん	冷やし月見うどん・さつま芋の甘煮 梨	卵・人参・きゅうり・わかめ・干椎茸 さつま芋・梨	麦茶 うさぎ蒸しパン	228	6.3	2.5
18	水	麦茶 ポーロ	ごはん	豚丼・春雨サラダ みそ汁	豚肉・生姜・にんにく・人参・玉葱・小松菜 えのき・緑豆春雨・もやし・わかめ・キャベツ・油揚げ	フルーツポンチ	436	13.8	12.2
19	木	麦茶 カルケット	ごはん	鶏つくね・ポテトサラダ 塩昆布和え・みそ汁	鶏挽肉・卵・おから・玉葱・人参・生姜・じゃが芋 きゅうり・コーン・キャベツ・もやし・わかめ	麦茶 チヂミ	523	18.7	18.2
20	金	麦茶 梨	ごはん	カレーライス・茹で卵 福神漬け・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・わかめ キャベツ・きゅうり・コーン	牛乳 マドレーヌ	663	18.0	31.6
21	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	230	8.3	5.3
24	火	麦茶 せんべい	ごはん	ビビンバ丼・南瓜サラダ かき卵スープ	豚挽肉・鶏挽肉・にんにく・ほうれん草・もやし 人参・南瓜・きゅうり・卵・玉葱・えのき・わかめ	牛乳 みそ蒸しパン	548	18.0	22.4
25	水	麦茶 チーズ	ごはん	納豆入り卵焼き・きんぴらごぼう えのきの酢の物・みそ汁	卵・ひきわり納豆・ごぼう・人参・えのき きゅうり・わかめ・もやし・玉葱・油揚げ	麦茶 さつま芋	475	17.4	13.7
26	木	麦茶 バナナ	パン	ブルーベリージャムパン・焼きそば フライドポテト・スティックきゅうり・スープ	豚肉・キャベツ・人参・もやし・コーン・じゃが芋 きゅうり・豆腐・わかめ	麦茶 おかかおにぎり	548	17.1	12.4
27	金	麦茶 ウエハース	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 切り干し大根のサラダ	豚肉・玉葱・マッシュルーム・卵・切り干し大根 きゅうり・ツナ	牛乳 ビスケット	577	17.3	26.4
28	土	麦茶 せんべい	ごはん	カレーライス・麦茶 ミニゼリー	豚肉・玉葱・人参・ミニゼリー	麦茶 せんべい	220	4.2	2.3
30	月	麦茶 ポーロ	ごはん	錦丼・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・もやし・玉葱・人参	麦茶 マカロニあべかわ	481	20.7	13.7

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。

17日 十五夜メニュー 冷やし月見うどん・うさぎ蒸しパン

食べ
こよみ

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、葉先のとんがりに邪気をは
らう力があるとされているすすきや秋の七草をお供
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。