



予 定 献 立

★9月の旬★

表 きのこ類・かぼちゃ・とうがん・チンゲン菜・さつまいも・里芋
新米・さんま・鮭・さば・かつお・いわし・梨・ぶどう



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	470	17.7	13.7	1.6
3~5歳児	505	19.2	15.1	1.8

♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 高

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
♡バナナ・牛乳 ご飯 擬製豆腐 野菜の浅漬け すいとん汁・チーズ	♡ビスコ・飲むヨーグルト 冷やし中華 チンゲン菜のソテー 果物	♡きなこヨーグルト 麦ご飯 白身魚の煮つけ ちくわサラダ なめことなすの味噌汁	♡ぱりんこ・牛乳 ご飯 鶏のから揚げ 切干大根の煮物 しめじとわかめの味噌汁	♡バナナ・牛乳 手作りパン 冷製ミルクスープ マカロニと野菜のケチャップソテー チーズ	♡果物 ながかみ弁当
☆フルーツヨーグルト	☆もちもちチーズ・牛乳	☆牛乳寒天	☆きな粉とごまのクッキー・牛乳	☆さくらご飯・牛乳	☆せんべい
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金) 誕生会	14日(土)
♡バナナ・牛乳 ご飯 豚肉の西京焼き ひじきサラダ 豆腐と三つ葉のすまし汁	♡ビスコ・飲むヨーグルト パンパンジー風冷やしうどん 大豆とじゃこの甘辛和え 果物	♡きなこヨーグルト ご飯 魚のチーズ焼き 大根サラダ 野菜のコンソメスープ	♡ぱりんこ・牛乳 麻婆豆腐丼 春雨サラダ 中華風コーンスープ 果物	♡バナナ・牛乳 大豆のキーマカレー かぼちゃのタルタル和え らっきょう 果物	♡果物 ながかみ弁当
☆稲荷寿司・牛乳	☆フレンチトースト・牛乳	☆スイートポテト・牛乳	☆ぶどうゼリー・牛乳	☆ヨーグルトケーキ・牛乳	☆せんべい
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
♡ 敬老の日 	♡ビスコ・飲むヨーグルト あんかけ焼きそば おなます 油揚げとえのきの味噌汁 果物	♡きなこヨーグルト ご飯 魚の香草パン粉焼き カレー風味ポテトサラダ キャベツと卵のスープ	♡ぱりんこ・牛乳 麦ご飯 蒸し鶏 きのこの中華煮 わかめスープ	♡バナナ・牛乳 手作りパン ミネストローネ ごぼうサラダ 果物	♡果物 ながかみ弁当
☆	☆小松菜マフィン・牛乳	☆かぼちゃの冷製スープ・クラッカー	☆米粉蒸しパン・牛乳	☆おはぎ・牛乳	☆せんべい
23日(月)	24日(火) お茶会	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
♡ 秋分の日	♡ビスコ・飲むヨーグルト ナポリタン ブロッコリーとじゃがいものチーズ焼き オニオンスープ 果物	♡きなこヨーグルト 麦ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き グリーンサラダ ほうれん草と豆腐のすまし汁	♡ぱりんこ・牛乳 ご飯 里芋のそぼろ煮 水菜の白和え 玉葱としいたけの味噌汁	♡バナナ・牛乳 手作りパン さつまいものシチュー りんごとキャベツの甘酢和えサラダ チーズ	♡果物 ながかみ弁当
☆	☆パインゼリー・牛乳	☆わらびもち・牛乳	☆カステラ・牛乳	☆ひじきご飯・牛乳	☆せんべい
30日(月)					
♡バナナ・牛乳 ご飯 五目たまご焼き 野菜とじゃこのお浸し もやしとキャベツの味噌汁					
☆焼きうどん・牛乳					

- ◆ファミリーデー:
9月9日(月)~9月12日(木)
- ◆誕生会:9月13日(金)

暑さに疲れた胃に優しい食べ物

- ・良質なたんぱく質…卵、肉、魚、大豆、牛乳
肉、魚は煮たり蒸したほうが胃に優しいです。
豆腐料理は消化が良く、のど越しも良いのでおすすめです。
- ・ビタミン、ミネラル…野菜、果物、海藻、乳製品
特に豚肉は夏に不足しがちなビタミンB1が多いので
疲労回復に効果的です。ビタミンCはたんぱく質と
一緒に摂取すると免疫力を高めます。
- ・落ちた食欲を取り戻す味付け…カレー粉、生姜、酢、レモン
少し加えるだけで、食欲増進に効果があります。
これらの栄養素をしっかりと摂取し、適度な運動、
十分な休養で体調を整えましょう。

今が旬！秋の味覚 体に嬉しいパワー！



- ・さつまいも…食物繊維がじゃがいもの3倍。便秘解消に効果
- ・きのこ…きのこのビタミンDはカルシウムの吸収を手助け
- ・かぼちゃ…ビタミンがバランス良く含まれており風邪予防に効果
- ・ぶどう…すぐに使えるエネルギーになり疲労回復に効果
- ・りんご…りんごポリフェノールで美肌、老化防止の効果

9月の行事食 お月見



今年の十五夜は9月13日(金)です。
この日はお月見団子やススキの他に、里芋、さつまいも、栗、大豆、ぶどうを
お供えする風習があります。お供え物をして、秋の実りに感謝しましょう。