



# 予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	486	17.5	13.8	1.7
3～5歳児	505	18.3	14.5	1.8

令和5年9月



				1日(金)		2日(土)					
				♡クラッカー・牛乳		♡おたのしみ					
				カレーピラフ ポトフ ココロサラダ 果物		ながかみこども園					
				☆水ようかん・牛乳		☆おたのしみ					
4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)	
♡おせんべい・牛乳		♡いもけんび・飲むヨーグルト		♡ビスケット・牛乳		♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト		♡チーズクラッカー・牛乳		♡おたのしみ	
ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 オクラの和え物 とうがんとえのきの味噌汁		ミートソースパゲティ ごまだれサラダ 果物		ご飯 鮭フライ グリーンサラダ 小松菜とお麩の赤だしの味噌汁		ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのおかか和え キャベツと玉ねぎの味噌汁		ピラフ ミネストローネ さつまいものサラダ 果物		ながかみこども園	
☆キャラメルポップコーン・牛乳		☆わかめごはん		☆フルーツケーキ・牛乳		☆黒糖ラスク・牛乳		☆チヂミ風おやき・牛乳		☆おたのしみ	
11日(月)		12日(火) ファミリーデー		13日(水) ファミリーデー		14日(木) ファミリーデー		15日(金)		16日(土)	
♡おせんべい・牛乳		♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト		♡かぼちゃクッキー・牛乳		♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト		♡クラッカー・牛乳		♡おたのしみ	
ご飯 和風ハンバーグ トマトとじゃこのサラダ わかめとえのきの味噌汁		ご飯 牛肉とちくわのしぐれ煮 かぶときゅうりの酢の物 豆腐と油揚げの味噌汁		ご飯 煮魚 四色和え 白菜と玉ねぎの味噌汁		ロールパン さつまいものクリームシチュー りんごとキャベツの甘酢和え 果物		ご飯 鶏ひき肉と野菜の厚焼き卵 彩りサラダ なめことなすの味噌汁		ながかみこども園	
☆フルーツヨーグルト・クラッカー		☆ココアブラウニー・牛乳		☆アップルパイ・牛乳		☆中華おこわ		☆レモンミルクラスク・牛乳		☆おたのしみ	
18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)	
		♡いもけんび・飲むヨーグルト		♡ビスケット・牛乳		♡ゴーフレット・飲むヨーグルト		♡チーズクラッカー・牛乳		♡おたのしみ	
 敬老の日		ご飯 豚肉のしょうが焼き 野菜のお浸し お麩と玉ねぎの味噌汁		納豆ご飯 魚のねぎ味噌焼き ひじきとちくわの煮物 豆腐とみつばのすまし汁		きつねうどん 五目豆サラダ 果物		ご飯 すき焼き風煮 かぼちゃのサラダ 果物		ながかみこども園	
		☆おにまんじゅう・牛乳		☆おはぎ・牛乳		☆プリン		☆チーズ入り蒸しパン・牛乳		☆おたのしみ	
25日(月)		26日(火) 誕生会		27日(水)		28日(木)		29日(金)		30日(土)	
♡おせんべい・牛乳		♡チーズかまぼこ・飲むヨーグルト		♡かぼちゃクッキー・牛乳		♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト		♡クラッカー・牛乳		♡おたのしみ	
ご飯 ポークケチャップ ツナサラダ じゃがいもとしめじの味噌汁		ご飯 厚揚げと里芋の煮物 ほうれん草のごま和え 大根と白ねぎの味噌汁		バターライス カレースープ キャベツのさっぱりコールスロー 果物		中華丼 もやしとハムの中華サラダ 卵とわかめのスープ 果物		サンマの蒲焼き丼 干草和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁		ながかみこども園	
☆大豆入りごまがらめ・牛乳		☆ヨーグルトケーキ・牛乳		☆ビーフン・牛乳		☆マカロニグラタン		☆きぬかつぎ・牛乳		☆おたのしみ	

## 9月29日は“十五夜”



日本では、旧暦の8月15日の夜を“十五夜”と呼び、月見団子やススキ、里芋、ぶどうなどを供えてお月見をする風習があります。このころの月を“中秋の名月”と呼び、昔から日本人は「一番きれいな月」として眺めてきました。さらに収穫を感謝する初穂祭としての意味もあり、団子は満月に形が似ているため、その年の収穫の感謝とこれからたくさん収穫できるようにという願いがこめられています。

## “実りの秋” 到来！

秋に旬を迎える美味しい食材の見分け方をご紹介します！  
 サンマ：黒目の周りが透明ですんでいるものが新鮮  
 きのこと：カサがあまり開いてなく、軸がしまっているもの  
 ぶどう：軸が青く、粒の表面に白い粉がついているもの  
 さつまいも：よく太っていて、ひげ根やでこぼこが少ないもの  
 栗：鬼皮が褐色でハリと光沢があり、ふっくらと太ったもの



- ♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ
- ◆ ファミリーデー 9月12日(火)  
9月13日(水)  
9月14日(木)
- ◆ 誕生会 9月26日(火)
- ※食材料仕入状況等により、献立表と異なることもありますのでご了承ください。 太田