



予定献立表

★9月の旬★

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	459	16.9	15.0	1.6
3～5歳児	485	17.7	16.1	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。

				1日(金)	2日(土)
				♡せんべい・牛乳	♡
◆ファミリーデー:11日～15日 ◆誕生会:22日				手作りパン カレースープ キャベツのさっぱりコールスロー 果物	おたのしみ
				☆ライスお好み焼き・牛乳	☆
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
♡バナナ・牛乳	♡にぼし・牛乳	♡いちごジャムヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡せんべい・牛乳	♡
ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのおかか和え キャベツの味噌汁・果物	冷やしきつねうどん もやしとハムの中中華炒め 果物	ごはん 黒はんぺんのフライ グリーンサラダ 小松菜とお麩の味噌汁	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 オクラの和え物 ごぼうと油揚げの味噌汁	手作りパン ポトフ かぼちゃのチーズサラダ 果物	おたのしみ
☆フルーツゼリー・牛乳	☆マールケーキ・牛乳	☆アイス	☆キャラメルポップコーン・牛乳	☆わかめごはん・牛乳	☆
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
♡バナナ・牛乳	♡にぼし・牛乳	♡いちごジャムヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡せんべい・牛乳	♡
ミートソーススパゲティ コロコロサラダ チンゲン菜のスープ 果物	ごはん ほうれん草のたまご焼き ちくわサラダ なめことなすの味噌汁	ごはん 酢豚 野菜の和え物 たまねぎとしめじの味噌汁	ごはん 煮魚 干草和え 白菜の味噌汁・果物	手作りパン 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 チーズ	おたのしみ
☆抹茶蒸しパン・牛乳	☆レモンミルクラスク・牛乳	☆プリン	☆きなこ揚げ大豆・牛乳	☆中華おこわ・牛乳	☆
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)誕生会	23日(土)
♡	♡にぼし・牛乳	♡いちごジャムヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡せんべい・牛乳	♡
敬老の日	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜のおかか和え お麩と玉ねぎの味噌汁	魚の蒲焼丼 五目煮豆 きのこチンゲン菜の味噌汁 果物	ごはん 和風ハンバーグ トマトとじゃこのサラダ 冬瓜の冷製スープ	カレーライス フレンチサラダ チーズ	秋分の日
☆	☆ほうれん草とチーズのパン・牛乳	☆わらび餅・牛乳	☆フルーツヨーグルト	☆アップルパイ・牛乳	☆
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
♡バナナ・牛乳	♡にぼし・牛乳	♡いちごジャムヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡せんべい・牛乳	♡
ごはん ポークチャップ ツナサラダ じゃがいもの味噌汁	ごはん 厚揚げと里芋の煮物 ほうれん草のごま和え 大根の味噌汁	納豆ごはん 魚のネギ味噌焼き ひじきと大豆の煮物 白菜とえのきのすまし汁	中華丼 じゃがいもとピーマンのきんぴら たまごとわかめのスープ 果物	手作りパン ブラウンシチュー ごまだれサラダ チーズ	おたのしみ
☆かぼちゃドーナツ・牛乳	☆おはぎ・牛乳	☆牛乳寒天	☆ヨーグルトケーキ・牛乳	☆お月見芋団子・牛乳	☆

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29日(金)です。
この日はお月見団子やすすきの他に、里芋、さつまいも、栗、大豆、ぶどうをお供える風習があります。お供え物をして、秋の実りに感謝しましょう。



