



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	423	17.3	14.5	1.6
3～5歳児	446	18.3	15.5	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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
♡バナナ・牛乳 黒米ごはん 厚揚げと里芋の煮物 春雨サラダ たまねぎとオクラのすまし汁	♡にぼし・牛乳 冷しゃぶうどん 大根ときゅうりの酢の物 果物	♡いちごジャムヨーグルト 炊き込みごはん 魚の塩焼き ピーマンとちくわの炒め物 ごぼうと油揚げの味噌汁	♡ビスケット・牛乳 ごはん トンテキ トマトとじゃこのサラダ 大根の味噌汁	♡せんべい・牛乳 手作りパン カレースープ 彩りサラダ 果物	♡ビスケット ごはん 肉野菜炒め サラダ 具だくさん味噌汁
☆クリームサンド・牛乳	☆マーブルケーキ・牛乳	☆じゃがもち・牛乳	☆フルーツゼリー・牛乳	☆夕焼けごはん・牛乳	☆おせんべい
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
♡バナナ・牛乳 黒米ごはん 五目卵焼き えのきと小松菜の和え物 なめこの赤だし味噌汁	♡にぼし・牛乳 焼き豚しおラーメン ごぼうとツナのサラダ 果物	♡いちごジャムヨーグルト 麦ごはん 魚のごまじょうゆ焼き ひじきとベーコンの炒め煮 さつまいもとたまねぎの味噌汁	♡ビスケット・牛乳 中華丼 大根と水菜のサラダ わかめとたまごの中華スープ 果物	♡せんべい・牛乳 手作りパン 鶏肉のあっさりポトフ お豆のコロコロサラダ 果物	♡ビスケット 和風パスタ グリーンサラダ コンソメスープ 果物
☆黒糖ときなこのパイ・牛乳	☆レモンミルクラスク・牛乳	☆にんじんポッキー・牛乳	☆マラーカオ・牛乳	☆こぎつねごはん・牛乳	☆アイス
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20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	♡ビスケット
敬老の日	焼肉丼 野菜のおかか和え お麴と三つ葉のすまし汁 果物	納豆ごはん 魚のパン粉焼き シャキシャキ野菜の梅和え なすと小松菜の味噌汁	ごはん 塩だれ豚キャベツ れんこんサラダ チンゲン菜とえのきの味噌汁	手作りパン ブラウンシチュー ごまだれサラダ 果物	カレーライス コールスローサラダ 果物
	☆チーズいりごまがらめ・牛乳	☆豆乳もち	☆アップルクーヘン・牛乳	☆コーンごはん・牛乳	☆おせんべい
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)誕生会	27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	♡ビスケット
ごはん 筑前煮 グリーンサラダ かぼちゃと油揚げの味噌汁	秋分の日	麦ごはん 魚の焼きおろし煮 きゅうりのゆかり和え 厚揚げとねぎの味噌汁	ごはん 肉豆腐 海藻サラダ なすとたまねぎの味噌汁	バターチキンカレー フレンチサラダ チーズ	焼肉丼 三色ナムル かきたま汁
☆スコッキー・牛乳		☆おはぎ・牛乳	☆焼きそば・牛乳	☆フルーチェ	☆アイス
29日(月)	30日(火)				
♡バナナ・牛乳 黒米ごはん ポークケチャップ ツナサラダ じゃがいもの味噌汁・果物	♡にぼし・牛乳 ジャージャー麺 ほうれんそうのごま和え チンゲン菜ときのこのスープ 果物	◆ファミリーデー：8～12日 ◆誕生会：26日			
☆パインゼリー・牛乳	☆フルーツヨーグルト・クラッカー				

ぼたもちとおはぎの違いとは？

- ・ぼたもち…ぼたもちは春のお彼岸に食べます。
春に咲く丸くて大きな牡丹の花に由来し、大きめで丸い形にします。材料となる小豆は秋に収穫されるため、春は冬を越して固くなった皮を取ってこしあんにします。
- ・おはぎ…おはぎは秋のお彼岸に食べます。
秋に咲く小さくてやや細長い萩の花に由来し、小ぶりの俵にします。
とれたての小豆が使える秋は皮ごと使ったつぶあんにします。



残暑をのりきろう

まだまだ暑い日が続きますが、しっかり食べて乗り切りましょう。
夏の塩分補給は大事ですが、塩分の摂りすぎは気をつけましょう。
酸味(レモン汁や酢)や風味(しそ、かつお節・だし)などを活かし調理をすると塩分控えめでも味を感じられ、夏に食べやすい、さっぱりメニューになります。

