



# 令和6年度9月完了食献立予定表

あゆみ保育園  
給食 丹生 佳奈

残暑も厳しく、まだまだ暑い日が続いています。  
夏の疲れも出やすいころですので、体力を戻すためにも十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけていしましょう。また、夏期保育で乱れがちな生活リズムも、徐々に戻すようにしましょう。9月の献立は、秋を感じられるきのこ類や秋茄子、芋類、秋刀魚や栗、梨などの食材を取り入れています。そして栄養指導では、一日三食を食べる事の大切さ(特に朝ごはんを食べる事の大切さ)についてお話します。



マークは旬の食材の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

| 日          | 曜<br>日 | 献立名  | 主な材料                                  |   |   | おやつ(補食)                 |
|------------|--------|--|---------------------------------------|---|---|-------------------------|
|            |        |  | 血や肉になるもの                              | 熱や力になるもの  | 体の調子を整えるもの  |                         |
| 2          | 月      | 五目ご飯<br>けんちん汁<br>バナナ   | 引き渡し訓練<br>五目ご飯、けんちん汁、クラッカーは非常食を提供します。 |   |   | 麦茶<br>クラッカー             |
| 3          | 火      | 野菜うどん(油揚げ抜き)<br>豆腐のふんわり揚げ(しそ抜き)<br>ブロッコリーのおかか和え<br>(かまぼこ抜き)<br>デザート      | 豆腐 納豆 卵<br>牛乳 ベーコン<br>チーズ             | うどん じゃが芋<br>薄力粉 油<br>食パン                                  | 人参 玉ねぎ<br>ほうれん草 もやし<br>ブロッコリー<br>ピーマン ケチャップ<br>果物                     | 牛乳<br>♥ピザ風トースト<br>(耳なし) |
| 4          | 水      | ♥ミックスサンド(レタス抜き、耳なし)<br>チキンハンバーグのきのこおろしのせ<br>人参サラダ<br>もやしと小松菜のスープ<br>デザート | ハム 卵 鶏肉<br>牛乳 豆腐                      | 食パン バター<br>油 三温糖<br>ごま油<br>ホットケーキミックス                     | トマト えのき 椎茸<br>人参 大根 玉ねぎ<br>ほうれん草 コーン<br>もやし 小松菜 果物                    | 牛乳<br>♥お豆腐<br>ドーナツ      |
| 5          | 木      | 軟飯<br>魚の野菜あんかけ<br>ひじきのさっと煮<br>さつま芋と大根のみそ汁<br>デザート                        | カレイ 味噌 牛乳<br>スキムミルク                   | 精白米 片栗粉<br>三温糖 砂糖<br>さつま芋 強力粉<br>バター ごま                   | 人参 干し椎茸<br>玉ねぎ ピーマン<br>ひじき もやし 大根<br>果物                               | 牛乳<br>♥おにぎり             |
| 6          | 金      | ハヤシライス(軟飯・ひき肉)<br>きのこのキッシュ<br>ほうれん草のサラダ<br>デザート                          | 豚肉 卵 チーズ                              | 精白米 じゃが芋<br>砂糖 ごま うどん<br>ハヤシフレーク                          | 玉ねぎ 人参<br>マッシュルーム<br>しめじ えのき<br>ほうれん草<br>キャベツ ピーマン<br>果物              | 麦茶<br>♥焼うどん             |
| 7<br>21    | 土      | 軟飯<br>鶏ひき肉のケチャップ炒め<br>もやしとツナのごま酢和え<br>じゃが芋と若布の味噌汁<br>デザート                | 豚肉 ツナ缶<br>味噌                          | 精白米 油 ごま<br>三温糖 じゃがいも                                     | たまねぎ 果物<br>トマトケチャップ もやし<br>わかめ  | 麦茶<br>♥おにぎり             |
| 9<br>30    | 月      | 軟飯<br>鯖のゆず味噌焼き<br>じゃが芋の南部煮<br>麩とわかめのすまし汁<br>デザート                         | 鯖 味噌 牛乳<br>卵                          | 精白米 砂糖<br>じゃが芋 油<br>薄力粉 麩<br>バター                          | ゆず 玉ねぎ 人参<br>いんげん わかめ<br>長ねぎ ほうれん草<br>果物                              | 牛乳<br>♥マーブルマフィン         |
| 10         | 火      | 軟飯<br>豚肉のプルコギ風(ひき肉)<br>ナムル<br>卵スープ<br>デザート                               | 卵 豚肉 牛乳                               | 精白米 ごま油<br>三温糖 砂糖<br>薄力粉 バター                              | 人参 玉ねぎ 小松菜<br>椎茸 ニラ 長ねぎ<br>もやし 果物                                     | 牛乳<br>♥抹茶ケーキ            |
| 誕生日会<br>11 | 水      | クロワッサン<br>マカロニグラタン<br>野菜サラダ(レタス抜き)<br>青梗菜と椎茸のスープ<br>デザート                 | ベーコン 牛乳<br>チーズ 鶏肉<br>牛乳               | クロワッサン<br>マカロニ バター<br>薄力粉 パン粉<br>ごま 油 三温糖<br>マヨネーズ<br>精白米 | 玉ねぎ マッシュルーム<br>ほうれん草 トマト<br>胡瓜 ブロッコリー<br>ケチャップ 青梗菜<br>椎茸 人参 長ねぎ<br>果物 | 麦茶<br>♥肉味噌おにぎり          |

|      |   |   |                            |   |  |                               |
|------|---|---|----------------------------|---|--|-------------------------------|
| 12   | 木 | 軟飯<br>ひき肉のナゲット風<br>春雨と青菜のサラダ<br>もやしとキャベツの味噌汁<br>デザート                        | チーズ 鶏肉<br>牛乳 卵 味噌          | 精白米 パン粉<br>薄力粉 春雨<br>ごま油 三温糖<br>バター         | 小松菜 人参 もやし<br>キャベツ 玉ねぎ<br>果物                         | 牛乳<br>♥お楽しみケーキ<br>(ひよこ:生クリーム) |
| 13   | 金 | きのこのスパゲッティ<br>豆腐ステーキ<br>★ブロッコリーのツナマヨ和え<br>ポトフ(ウインナー抜き)<br>デザート              | ベーコン チーズ<br>豆腐 豚肉 ツナ       | スパゲッティ<br>マヨネーズ<br>片栗粉<br>じゃが芋<br>精白米       | しめじ えのき 椎茸<br>玉ねぎ 長ねぎ<br>ブロッコリー 人参<br>キャベツ レタス<br>果物 | 麦茶<br>♥おにぎり                   |
| 14   | 土 | 軟飯<br>ひき肉のしょうが焼き<br>胡瓜とわかめの酢の物<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>デザート                        | 豚肉 しらす 豆腐<br>味噌            | 精白米 三温糖                                     | 玉ねぎ 胡瓜 若布<br>果物                                      | 麦茶<br>バナナ                     |
| 28   |   |   |                            |   |  |                               |
| 十五夜  |   | 軟飯<br>お月見ハンバーグ<br>れんこんと人参のきんぴら(蒟蒻抜き)<br>じゃが芋と青菜の味噌汁<br>デザート                 | 豚肉 卵 味噌<br>きな粉             | 精白米 栗<br>パン粉 砂糖<br>じゃが芋                     | 玉ねぎ ケチャップ<br>南瓜 蓮根 人参<br>小松菜 果物                      | 麦茶<br>♥きな粉おにぎり                |
| 17   | 火 |   |                            |   |  |                               |
| 18   | 水 | きゅうりとカッテージチーズの<br>サンドイッチ(耳なし)<br>ハム入り卵焼き<br>海と山のサラダ(レタス抜き)<br>キャベツのスープ デザート | チーズ 卵<br>ハム ツナ 豆腐<br>牛乳    | マヨネーズ<br>食パン 砂糖 油<br>ホットケーキミックス<br>メープルシロップ | 胡瓜 人参 ピーマン<br>玉ねぎ わかめ 舞茸<br>キャベツ ほうれん草<br>果物         | 牛乳<br>♥ほうれん草の<br>パンケーキ        |
| 19   | 木 | 軟飯<br>カレイのソテー<br>かぼちゃのナムル<br>きのこの味噌汁<br>デザート                                | カレイ 味噌 牛乳                  | 精白米 砂糖<br>三温糖 ごま油<br>栗 薄力粉<br>バター           | 南瓜 ほうれん草<br>えのき 椎茸 小松菜<br>舞茸 玉ねぎ 人参<br>果物            | 牛乳<br>♥パウンドケーキ                |
| 20   | 金 | 中華めんの野菜あんかけ<br>(蒲鉾抜き)<br>チキンハンバーグ<br>しめじとほうれん草のゆず和え<br>デザート                 | 鶏肉 チーズ                     | 中華麺 ごま油<br>三温糖 精白米                          | ほうれん草 人参<br>玉ねぎ しめじ<br>ケチャップ 果物                      | 麦茶<br>♥ケチャップ<br>おにぎり          |
| 24   | 火 | 軟飯<br>チキンハンバーグ<br>キャベツの昆布和え<br>ごぼうと青菜の味噌汁<br>デザート                           | 鶏肉 卵 味噌<br>牛乳              | 精白米 薄力粉<br>片栗粉 バター<br>砂糖                    | キャベツ 人参 胡瓜<br>塩昆布 牛蒡 小松菜<br>玉ねぎ 果物                   | 牛乳<br>♥マフィン                   |
| 魚の解体 |   | 軟飯<br>ぶりのみぞれソースがけ<br>納豆とほうれん草の和え物<br>青梗菜の味噌汁(油揚げ抜き)<br>デザート                 | ぶり 納豆 味噌<br>牛乳 ハム 卵<br>チーズ | 精白米<br>ホットケーキミックス                           | 玉ねぎ 大根<br>人参 ほうれん草<br>青梗菜 果物                         | 牛乳<br>♥オニオンブレッド               |
| 25   | 水 |   |                            |   |  |                               |
| 26   | 木 | みそうどん(乾麺・ひき肉)<br>カレイの磯辺揚げ<br>小松菜と人参の和え物<br>デザート                             | 鶏肉 味噌 卵<br>牛乳 カレイ          | うどん 薄力粉<br>油 ごま 砂糖<br>三温糖                   | 玉ねぎ 人参<br>小松菜 果物                                     | 牛乳<br>♥シフォンケーキ                |
| 27   | 金 | ジャムサンド(耳なし)<br>ピーマンとツナのオープン焼き<br>蓮根と人参のサラダ<br>コーンポタージュ<br>ヨーグルト             | ツナ チーズ<br>牛乳 卵             | 食パン<br>マヨネーズ<br>ごま 油 薄力粉<br>バター             | ジャム ピーマン<br>玉ねぎ 蓮根<br>コーン 果物                         | 牛乳<br>♥ココアクレープ<br>(生クリーム抜き)   |

