



令和6年度9月給食献立予定表

あゆみ保育園
給食 丹生 佳奈

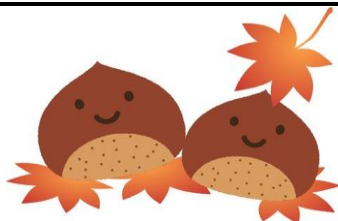
残暑も厳しく、まだまだ暑い日が続いています。
夏の疲れも出やすいころですので、体力を戻すためにも十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけていきましょう。また、夏期保育で乱れがちな生活リズムも、徐々に戻すようにしましょう。9月の献立は、秋を感じられるきのこ類や秋茄子、芋類、秋刀魚や栗、梨などの食材を取り入れています。そして栄養指導では、魚の体のしくみや、命を頂くことの大切さについてお話しします。



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 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 けんちん汁 パイン缶(1歳児はバナナ)	引き渡し訓練 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 クラッカー
3	火	野菜うどん 豆腐のふんわり揚げ ブロッコリーのおかか和え デザート	油揚げ 豆腐 納豆 卵 蒲鉾 牛乳 ベーコン チーズ	うどん じゃが芋 薄力粉 油 食パン	人参 玉ねぎ しそ ほうれん草 もやし ブロッコリー ピーマン ケチャップ 果物	牛乳 ♥ピザ風トースト
4	水	☆ミックスサンド 鶏肉のきのこおろしのせ 人参サラダ もやしと小松菜のスープ デザート	ハム 卵 鶏肉 牛乳 豆腐	食パン バター 油 三温糖 ごま油 ホットケーキミックス	レタス トマト えのき 椎茸 人参 大根 玉ねぎ ほうれん草 コーン もやし 小松菜 果物	牛乳 ♥お豆腐 ドーナツ
5	木	ごはん 魚の野菜あんかけ ひじきのさっと煮 さつま芋と大根のみそ汁 デザート	カレイ 味噌 牛乳 スキムミルク	精白米 片栗粉 三温糖 砂糖 さつま芋 強力粉 バター ごま	人参 干し椎茸 玉ねぎ ピーマン ひじき もやし 大根 果物	牛乳 ♥サクサク クッキー
6	金	ハヤシライス きのこのキッシュ ほうれん草のサラダ デザート	豚肉 卵 チーズ	精白米 じゃが芋 砂糖 ごま うどん ハヤシフレーク	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ えのき ほうれん草 キャベツ ピーマン 果物	麦茶 ♥焼うどん
7 21	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	豚肉 ツナ缶 味噌	精白米 油 ごま 三温糖 じゃが芋	たまねぎ 果物 トマトケチャップ もやし わかめ	麦茶 ♥おにぎり
9 30	月	ごはん 鯖のゆず味噌焼き じゃが芋の南部煮 麩とわかめのすまし汁 デザート	鯖 味噌 牛乳 卵	精白米 砂糖 じゃが芋 油 薄力粉 麩 バター	ゆず 玉ねぎ 人参 いんげん わかめ 長ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 ♥マーブルマフィン
10	火	卵クッパ 豚肉のプルコギ風 ナムル デザート	卵 豚肉 牛乳	精白米 ごま油 三温糖 砂糖 薄力粉 バター 甘納豆 抹茶	人参 玉ねぎ 小松菜 椎茸 ニラ 長ねぎ もやし 果物	牛乳 ♥宇治金時 ケーキ
誕生日会 11	水	クロワッサン マカロニグラタン 生野菜★ 青梗菜と椎茸のスープ デザート 	ベーコン 牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳	クロワッサン マカロニ バター 薄力粉 パン粉 ごま油 三温糖 マヨネーズ 精白米	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 トマト 胡瓜 レタス ブロッコリー 果物 ケチャップ 青梗菜 椎茸 人参 長ねぎ	麦茶 ♥肉味噌おにぎり

12	木	チーズと海苔のごはん ひき肉のナゲット風 春雨と青菜のサラダ もやしとキャベツの味噌汁 デザート	チーズ 鶏肉 牛乳 卵 味噌 生クリーム	精白米 パン粉 薄力粉 春雨 ごま油 三温糖 バター	海苔 小松菜 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ
13	金	きのこのスパゲッティ 豆腐ステーキ ★ブロッコリーのツナマヨ和え ポトフ デザート	ベーコン チーズ 豆腐 豚肉 ツナ ウインナー かにかま	スパゲッティ マヨネーズ 片栗粉 ジャガイモ 精白米	しめじ えのき 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ レタス 果物	麦茶 ♥レタス巻き
14	土	ごはん 豚肉のしょうが焼き 胡瓜とわかめの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁 デザート	豚肉 しらす 豆腐 味噌	精白米 三温糖	玉ねぎ 胡瓜 若布 果物	麦茶 バナナ
28						
十五夜		栗ごはん お月見ハンバーグ れんこんと人参のきんぴら じゃが芋と青菜の味噌汁 デザート	豚肉 卵 味噌 きな粉	精白米 栗 パン粉 蒟蒻 砂糖 ジャガイモ	玉ねぎ ケチャップ 南瓜 蓮根 人参 小松菜 果物	麦茶 ♥きな粉おはぎ
17	火					
18	水	きゅうりとカッテージチーズのサンドイッチ ハム入り卵焼き 海と山のサラダ キャベツのスープ デザート	チーズ 卵 ハム ツナ 豆腐 牛乳	マヨネーズ 食パン 砂糖 油 ホットケーキ ミックス メープル シロップ	胡瓜 人参 ピーマン 玉ねぎ わかめ レタス 舞茸 キャベツ ほうれ ん草 果物	牛乳 ♥ほうれん草の パンケーキ
19	木	ごはん 秋刀魚の蒲焼き かぼちゃのナムル きのこの味噌汁 デザート	秋刀魚 味噌 牛乳	精白米 砂糖 三温糖 ごま油 栗 薄力粉 バター	南瓜 ほうれん草 えのき 椎茸 小松菜 舞茸 玉ねぎ 人参 果物	牛乳 ♥栗の パウンドケーキ
20	金	中華めんの野菜あんかけ はんぺんの豚肉巻き しめじとほうれん草のゆず和え デザート	豚肉 蒲鉾 はんぺん チーズ ウインナー	中華麺 ごま油 三温糖 春巻きの皮 精白米	ほうれん草 人参 玉ねぎ しめじ ケチャップ 果物	麦茶 ♥チーズライス 春巻き
24	火	山菜おこわ 鶏肉のから揚げ キャベツの昆布和え ごぼうと青菜の味噌汁 デザート	鶏肉 卵 味噌 牛乳	精白米 薄力粉 片栗粉 バター 砂糖	ぜんまい わらび 筍 キャベツ 人参 胡瓜 塩昆布 牛蒡 小松菜 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥マフィン
魚の解体		胚芽米入りごはん ぶりのみぞれソースがけ 納豆とほうれん草の和え物 油揚げと青梗菜の味噌汁 デザート	鰯 納豆 油揚げ 味噌 牛乳 ハム 卵 チーズ	精白米 胚芽米 ホットケーキミックス	玉ねぎ 大根 人参 ほうれん草 青梗菜 果物	牛乳 ♥オニオンブレッド
25	水					
26	木	手打ちみそうどん 竹輪の磯辺揚げ 小松菜と人参の和え物 デザート	豚肉 味噌 卵 牛乳 竹輪	うどん 薄力粉 油 ごま 砂糖 三温糖	玉ねぎ 人参 小松菜 果物	牛乳 ♥シフォンケーキ
27	金	ジャムサンド ピーマンのツナ詰め焼き 蓮根とサニーレタスのサラダ コーンポタージュ ヨーグルト	ツナ チーズ 牛乳 卵 生クリーム	食パン マヨネーズ ごま 油 薄力粉 バター	ジャム ピーマン 玉ねぎ 蓮根 サニーレタス コーン 果物	牛乳 ♥ココアクレープ



今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	530kcal	19g	18g
平均	533kcal	19g	19g