



# 9月 献立 表

令和元年度

佐東ひかり保育園

日付	乳児 主食	献立	エネルギー にんはく 脂質	材 料 名				3時おやつ
				熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
2月	ご飯	さばのカレー照り焼き 切干大根のごまマヨネーズ和え	396 17.2 23.2	マヨネーズ、小麦粉 砂糖	さば、卵、ハム 無塩バター、白ごま 牛乳	小松菜、切干大根、きゅうり 人参、バナナ、レモン果汁	みりん しょうゆ カレー粉	バナナケーキ
3火	ご飯	牛肉甘辛煮 かぼちゃサラダ	364 16.7 15.2	マヨネーズ、砂糖	牛肉、豚レバー、ハム 無塩バター、チーズ 牛乳	かぼちゃ、玉葱、小松菜、りんご たけのこ、きゅうり、干しぶどう 切干大根	ケチャップ しょうゆ	レーズンスコーン
4水	ご飯	鶏肉の照り煮 ひじきのサラダ	337 14 12.9	じゃがいも、砂糖、油	鶏肉、ツナ缶、牛乳	きゅうり、人参、切干大根、ひじき	しょうゆ、酢 酒、みりん、塩	ぶどうゼリー
5木	ご飯	炒り豆腐 わかめスープ	328 15.6 17.8	砂糖、油	生揚げ、卵、牛ミンチ ベーコン、わかめ、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、小松菜 干しいたけ	白湯スープ しょうゆ	アメリカンドッグ
6金	パン	白身魚フライ タルタルソース コンソメスープ	333 15 19.5	じゃがいも マヨネーズ、油	チーズ、卵、ベーコン 牛乳	キャベツ、玉葱、人参、パセリ	コンソメ、塩	チーズ・お菓子
7土	給食室掃除(お弁当・水筒)							
9月	ご飯	白身魚の南部揚げ 豚汁	362 19.8 15	小麦粉、油 板こんにゃく	カラスカレイ、豆腐 豚肉、中みそ、卵 油揚げ、黒ごま、牛乳	玉葱、人参、ごぼう、葉ねぎ	いりこだし、塩	はちみつケーキ
10火	ご飯	鶏肉のトマトソース煮 ジャーマンポテト	397 18.1 20.9	じゃがいも、油 サンドパン、 マーガリン、マヨネーズ	鶏肉、ベーコン、卵 チーズ、有塩バター 牛乳	玉葱、トマトピューレ、ピーマン パセリ	ワイン、コンソメ ケチャップ、塩 いちごジャム	サンドイッチ
11水	ご飯	ドライカレー フルーツヨーグルト	493 18.8 24.8	油、小麦粉、砂糖	合ミンチ、大豆、 チーズ、ヨーグルト 生クリーム、牛乳	玉葱、人参、バナナ、もも缶 パイン缶、キウイ	ケチャップ ウスターソース コンソメ、カレー粉	クリームコンフェ
12木	パン	クリームシチュー キャベツツナサラダ	403 17.4 14.9	じゃがいも、米、油 マヨネーズ、砂糖	豚肉、牛乳、鶏ミンチ ツナ缶、チーズ、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、きゅうり 裏ごしコーン、小松菜、コーン	酢、しょうゆ 塩	鶏そぼろむすび
13金	ご飯	鮭のみそ焼き けんちゃん汁	35 21.6 12.9	白玉粉、上新粉、砂糖 里芋	鮭、木綿豆腐、中みそ きなこ、油揚げ だし用煮干し、牛乳	大根、人参、ごぼう、干しいたけ	しょうゆ 本みりん、塩	乳児：きなこ団子 幼児：きなこ団子 いりこ
14土	麺	冷やし中華 バナナ	494 15.9 13.2	生中華めん、ごま油 砂糖	卵、ハム、牛乳	キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	冷やし中華のたれ 塩	お菓子
17火	ご飯	白身魚のクリームコーン焼き 野菜スープ	289 17.5 15.3	マヨネーズ	カラスカレイ、チーズ ウインナー、有塩バター 牛乳	キャベツ、クリームコーン缶、玉葱 人参、小松菜、ほうれんそう	コンソメ	チーズ・お菓子
18水	ご飯	ビーフカレー フルーツヨーグルト	419 16.5 17.7	じゃがいも、やまいも ぎょうざの皮、砂糖 マヨネーズ	牛肉、牛乳、ヨーグルト 生クリーム、ツナ缶 チーズ、牛乳	玉葱、人参、バナナ、もも缶 パイン缶、キャベツ、キウイ 紅しょうが	カレールウ お好みソース ケチャップ	簡単お好み焼き
19木	ご飯	まぐろの五色揚げ 春雨スープ	305 19.4 11.1	さつまいも、油 春雨、砂糖	まぐろ、豚レバー 大豆、卵、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、小松菜	白湯スープ しょうゆ ケチャップ、酒	ホットケーキ
20金	パン	ハンバーグ マカロニサラダ ぶどう	421 17.3 20.5	マカロニ、マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス	ハム、卵、生クリーム 牛乳	ぶどう、キャベツ、きゅうり、人参	ケチャップ ウスターソース 塩	プリンカップケーキ
21土	麺	冷やしタヌキうどん バナナ	523 16 13.7	干しうどん、砂糖 ごま油	卵、ハム、牛乳	きゅうり、人参 バナナ	みりん、酒 しょうゆ、塩 だし用削り節	お菓子
24火	ご飯	鮭の西京焼き かき玉汁	394 21.9 16.5	マヨネーズ、油、砂糖 片栗粉、きなこ ホットロールパン	鮭、卵、絹ごし豆腐 白みそ、きなこ、牛乳	玉葱、えのきたけ、人参、ねぎ	しょうゆ、みりん	揚げパン
25水	パン	ポークソテー かぼちゃスープ	367 15.8 12.9	米、油	乳、豚肉、大豆 ベーコン、白ごま 牛乳	玉葱、かぼちゃ、小松菜、人参 しめじ、広島菜漬、切干大根	ケチャップ コンソメ しょうゆ、塩	広島菜むすび
26木	ご飯	マーボー豆腐 汁と野菜の酢の物	300 14.5 13.2	黒砂糖、ごま油 砂糖	豆腐、卵、ツナ缶 合ミンチ、中みそ、 わかめ、黒・白ごま 牛乳	キャベツ、玉葱、人参、たけのこ きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ 切干大根	しょうゆ、酢 いりこだし 削り節粉	黒糖蒸しパン
27金	ご飯	納豆のすり身揚げ 炒めビーフン	262 16.2 10	ビーフン、油 片栗粉	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵 牛乳	玉葱、キャベツ、人参、にら ピーマン、葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ	セノビーゼリー
28土	麺	ケチャップスパゲティー バナナ	540 16.7 15.5	スパゲティー、油	ウインナー、牛乳	玉葱、ピーマン、人参 マッシュルーム、バナナ	ケチャップ ウスターソース 塩	お菓子
30月	パン	コロケ キャロットスープ	376 11.3 14.3	油	ベーコン、牛乳	人参、玉葱、小松菜	コンソメ	今川焼

## 🌸季節を味わう🌸

日本では、旧暦の8月15日の夜(現在の)9月中旬~10月上旬)を'十五夜'と呼びます。

月見だんごやススキ、里芋などをお供えて、秋の収穫に感謝する行事です。

この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は1年で1番きれいな月として眺めてきました。

今年の十五夜、9月13日(金)です。

保育園では、13日(金)をお月見献立にしており、給食で里芋入りけんちゃん汁、おやつにきなこ団子を食べます。

お月見

