

2021年9月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
1 水	五目ひやむぎ (野菜煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	お麩ラスク	卵 わかめ 大豆 ひじき 厚揚げ 牛乳	ひやむぎ 麩	人参 もやし きゅうり 干しいたけ フルーツ
2 木	かぼちゃコロッケ カレーマヨサラダ ゆかりご飯【米飯】 豆腐のみそ汁	パンせんべい	豆腐 わかめ みそ ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	パン粉 米 ごま 食パン	かぼちゃ キャベツ 人参 きゅうり
3 金	ハヤシライス ひじきマヨドレサラダ フルーツ	ビスケット	豚肉 ひじき 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ きゅうり キャベツ フルーツ
4 土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	せんべい	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
6 月	《お誕生日会》 鮭のパン粉焼き 和風マヨサラダ わかめご飯 なすのみそ汁 フルーツ	フルーツポンチ	鮭 わかめ みそ 卵 牛乳	パン粉 米 ごま	キャベツ 人参 きゅうり なす フルーツ パナナ りんご みかん缶 パイン缶
7 火	《カルシウムデー》 ちりめんチャーハン 小松菜とツナの和え物 豆腐のみそ汁 フルーツ	チーズスティック パン	ちりめんじゃこ シーチキン 豆腐 みそ わかめ 牛乳 チーズ	米 ホットケーキミックス	人参 たまねぎ ピーマン 小松菜 白菜 フルーツ
8 水	五目ひやむぎ (五目煮込みうどん) 切り干し大根の煮物 フルーツ	カルピス寒天	卵 わかめ うす揚げ 寒天 牛乳	ひやむぎ ごま	人参 もやし きゅうり 干しいたけ 切り干し大根 フルーツ みかん缶 パイン缶
9 木	ガネ ごま和え 米飯 切り麩のすまし汁	ねったぼ (おかし)	ちりめんじゃこ わかめ 豆腐 きなこ 牛乳	小麦粉 さつまいも 米 麩 白玉粉	人参 たまねぎ さやいんげん
10 金	ポークシチュー 食パン ごまドレサラダ【マヨドレサラダ】 フルーツ	せんべい	豚肉 牛乳	じゃがいも 食パン ごま	人参 たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ フルーツ
11 土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	ビスケット	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ 人参 きゅうり
13 月	和風チャーハン なすのなべしぎ コンソメスープ	わらびもち (おかし)	鮭 みそ ベーコン わかめ 牛乳 きなこ	米 ごま わらびもち粉	人参 たまねぎ ピーマン なす
14 火	秋野菜カレーライス オーロラサラダ フルーツ	おさつ蒸しパン	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも さつまいも 蒸しパン粉	人参 たまねぎ なす しめじ キャベツ きゅうり フルーツ
15 水	かやくうどん (かやく煮込みうどん) かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	いちごジャム サンド	かまぼこ わかめ 鶏肉 牛乳	うどん 食パン いちごジャム	人参 もやし 干しいたけ かぼちゃ フルーツ
16 木	すき焼き風煮物 七分つきご飯【米飯】 豆腐のみそ汁 フルーツ	ホットケーキ	牛肉 大豆 豆腐 みそ わかめ 卵 牛乳	米 ホットケーキミックス	人参 たまねぎ 白菜 糸こんにゃく 小松菜 フルーツ
17 金	エビフライ【白身魚フライ】 マカロニサラダ ゆかりラップおにぎり【米飯】 さつまいものみそ汁 フルーツ	ウエハース	えび みそ わかめ 牛乳	パン粉 マカロニ 米 ごま さつまいも	人参 きゅうり キャベツ フルーツ
18 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	おかし	牛乳	食パン じゃがいも スティックパン	人参 きゅうり キャベツ

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
20 月	敬老の日				
21 火	《お月見》 お月見ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ わかめご飯 かぼちゃのみそ汁	まんまるお月様 スイートポテト	鶏肉 チーズ シーチキン わかめ みそ 牛乳	米 ごま さつまいも 生クリーム	ブロッコリー 人参 キャベツ かぼちゃ
22 水	豚肉と野菜の中華麺 (野菜煮込みうどん 蒸しシューマイ 【さつまいもの煮物】 フルーツ	バナナケーキ	豚肉 なると わかめ 牛乳	中華そば ごま 小麦粉 ホットケーキミックス	人参 もやし フルーツ バナナ
23 木	秋分の日				
24 金	ぶた井 三色ナムル 切り麩のすまし汁	おかし	豚肉 わかめ 牛乳	米 ごま 麩	人参 たまねぎ キャベツ ピーマン パプリカ
25 土	クリームパン スティックパン 牛乳 一口ゼリー	せんべい	牛乳	クリームパン スティックパン	ゼリー
27 月	親子どんぶり キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 しめじのみそ汁	蒸しさつまいも	鶏肉 かまぼこ みそ 豆腐 牛乳	米 片栗粉 さつまいも 牛乳	人参 たまねぎ キャベツ しめじ
28 火	白身魚フライ おひたし ゆかりご飯【米飯】 なすのみそ汁	ピザパン	白身魚 みそ わかめ チーズ 卵 牛乳	パン粉 ホットケーキミックス	小松菜 白菜 人参 なす ピーマン コーン缶
29 水	ソース焼きそば (野菜煮込みうどん) 焼き春巻き【かぼちゃの煮物】 豆腐のみそ汁 フルーツ	シュガーラスク	豚肉 花かつお 青のり 豆腐 みそ わかめ 牛乳	中華そば 食パン バター	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ もやし フルーツ
30 木	筑前煮 七分つきご飯【米飯】 麩のみそ汁 フルーツ	みたらし団子 (ビスケット)	鶏肉 ちくわ みそ わかめ 豆腐 牛乳	じゃがいも 米 麩 白玉	人参 たまねぎ たけのこ こんにゃく さやいんげん フルーツ

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		塩分(g)	
		未満児	431Kcal	14.4g	13.5g	1.8g		
	3歳以上	513Kcal	17.8g	16.6g	2.2g			

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 日本のご当地めぐり 鹿児島県(29) ガネ ねったぼ ～

今月のご当地は鹿児島県です。
 「ガネ」は鹿児島県の特産品として全国に知られるさつまいもを食材とした郷土料理です。
 さつまいもや野菜を太い千切りにし、衣を付けて揚げます。
 その見た目が「かに(鹿児島弁でがね)」に似ていることから、この名前が付けられました。
 年間を通して食べられ、おかずやお茶うけ、子どものおやつ、酒の肴として食べられています。
 「ガネ」は鹿児島県の特産品として全国に知られるさつまいもを食材とした郷土料理です。

「ねったぼ」もさつまいもを用いたおやつです。つきたてのお餅に蒸したさつまいもを入れて
 混ぜて食べる餅料理です。名前の由来は「練ったぼたもち」からきたという説や、餅を
 「ぼったぼったと練ってつく」ところからきたという説があります。