

2022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 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 木	肉じゃが 米飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	おさつ蒸しパン	豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも 米 さつまいも 蒸しパン粉	人参 玉ねぎ さやいんげん 糸こんにゃく フルーツ
2 金	豚丼 キャベツのおひたし 麩のみそ汁 フルーツ	ウエハース	豚肉 みそ わかめ 牛乳	米 ごま 麩	玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ キャベツ フルーツ
3 土	ミックスサンド 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 きゅうり 人参
5 月	手羽元のマーメイド煮 わかめご飯 小松菜とツナの和え物 豆腐のすまし汁 フルーツ	フルーツポンチ	手羽元 わかめ シーチキン 豆腐 牛乳	米 ごま マーメイド	小松菜 白菜 人参 フルーツ バナナ りんご みかん缶 パイン缶
6 火	ポテトコロッケ ゆかりご飯【米飯】 ひじきマヨドレサラダ なすのみそ汁	スイートポテト	鶏肉 ひじき わかめ みそ 牛乳	じゃがいも パン粉 米 ごま さつまいも 生クリーム	キャベツ きゅうり 人参 なす
7 水	五目ひやむぎ (野菜煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	ドーナツ	卵 わかめ 大豆 厚揚げ ひじき 牛乳	ひやむぎ 小麦粉	人参 きゅうり もやし 干しいたけ フルーツ
8 木	お月見ハヤシライス 和風マヨサラダ フルーツ	お月見団子 (ビスケット)	豚肉 豆腐 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 白玉粉	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツ 小豆
9 金	カレーピラフ おひたし 切り麩のみそ汁 フルーツ	せんべい	牛ひき肉 みそ わかめ 牛乳	米 麩	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 白菜 フルーツ
10 土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	おかし	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
12 月	親子どんぶり じゃことわかめの酢の物 麩のみそ汁 フルーツ	りんご ヨーグルトケーキ	鶏肉 卵 かまぼこ ちりめんじゃこ わかめ みそ ヨーグルト 卵 牛乳	米 片栗粉 ごま 麩 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツ りんご
13 火	エビフライ(白身魚フライ) カルシウムサラダ わかめラップおにぎり 豆腐の すまし汁 ゼリー【フルーツ】	カルシウムデー 蒸しパン	エビ しらす チーズ わかめ 豆腐 牛乳	パン粉 ごま 米 蒸しパン粉	ほうれん草 人参 きゅうり
14 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	いちごジャム サンド	卵 わかめ うす揚げ 牛乳	ひやむぎ ごま 食パン いちごジャム	人参 きゅうり もやし 干しいたけ 切り干し大根 フルーツ
15 木	白身魚のムニエル 七分つきご飯【米飯】 オーロラサラダ さつまいものみそ汁	オレンジゼリー	白身魚 みそ わかめ 牛乳	小麦粉 バター 米 さつまいも	キャベツ きゅうり 人参 オレンジ
16 金	秋野菜の子キンカレーライス ドレッシングサラダ フルーツ	ビスケット	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ なす しめじ キャベツ きゅうり フルーツ
17 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	せんべい	牛乳	食パン スティックパン じゃがいも	人参 きゅうり キャベツ
19 月	敬老の日				

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 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 火	かやくうどん (かやく煮込みうどん) さつまいものうま煮 フルーツ	バナナケーキ	うす揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	うどん さつまいも ホットケーキミックス	人参 もやし 干しいたけ フルーツ バナナ
21 水	ごんじゅう しらすと青菜のおひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ	かきもち	豚肉 うす揚げ 花かつお しらす 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 もち米	小松菜 白菜 人参 フルーツ
22 木	秋鮭の照り焼き キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 米飯 切り麩のみそ汁	おかし	鮭 みそ わかめ 牛乳	米 麩	キャベツ 人参
23 金	秋分の日				
24 土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳	ビスケット	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	玉ねぎ きゅうり
26 月	野菜チャーハン 中華春雨サラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	バウムクーヘン	魚肉ソーセージ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 春雨 ごま 小麦粉	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ
27 火	白身魚フライ ごま和え【おひたし】 ゆかりご飯【米飯】 なすのみそ汁	豆腐の パンケーキ	白身魚 わかめ みそ 豆腐 牛乳	パン粉 ごま 米 ホットケーキミックス ジャム	小松菜 白菜 人参 なす
28 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 【かぼちゃの煮物】	レーズン 蒸しパン	豚肉 なたと わかめ 牛乳	中華そば ごま 小麦粉 むしパン粉	人参 もやし フルーツ レーズン
29 木	すきやき風煮物 七分つきご飯【米飯】 麩のすまし汁 フルーツ	プリン	牛肉 豆腐 大豆 わかめ 牛乳	米 麩	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 糸こんにゃく フルーツ
30 金	秋野菜のクリームシチュー ロールパン 温野菜 フルーツ	せんべい	鶏肉 牛乳	さつまいも ロールパン	人参 玉ねぎ さやいんげん コーン缶 ブロッコリー 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	426Kcal	15.0g	12.8g	1.8g			
	3歳以上	507Kcal	18.7g	15.5g	2.0g			

※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 千葉県 (38) ごんじゅう かきもち ～

今月のご当地は千葉県です。
「ごんじゅう」は豚肉と油揚げを甘辛く煮て、ご飯に混ぜたおにぎりです。
五本指の両手(5本×2)で握られている事から「ごんじゅう」と名付けられたと言われています。
残暑の厳しい9月に毎年行われる「やわたんまち」と呼ばれる安房地方で一番大きな祭りで
神輿担ぎの人々に「ごんじゅう」が振舞われます。十分に火を通した具をご飯に混ぜるため、
食中毒予防にもなっています。

おやつではかきもちを頂きます。