

2023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	金	豚丼 スチームキャベツ 麩のみそ汁 フルーツ	ビスケット	豚肉 みそ わかめ 牛乳	米 ごま 麩	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 赤パプリカ キャベツ フルーツ
2	土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	ドーナツ	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ
4	月	からあげ おひたし わかめご飯 麩のみそ汁 フルーツ お誕生日会	フルーツポンチ とおかし	鶏肉 みそ わかめ 牛乳 寒天	米 ごま 麩	小松菜 白菜 人参 フルーツ みかん缶 キウイ パイン缶 バナナ りんご
5	火	親子どんぶり じゃことわかめの酢の物 豆腐のみそ汁 フルーツ	いちごジャム サンド	鶏肉 卵 かまぼこ ちりめんじゃこ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 ごま 食パン いちごジャム	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ フルーツ
6	水	肉じゃが 米飯 玉ねぎのみそ汁 フルーツ	ゆかりおにぎり	豚肉 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも 米 ごま	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく さやいんげん フルーツ
7	木	白身魚のごまだれ焼き【白身 魚の照り焼き】しめじのみそ汁 小松菜とツナの和え物 七分つきご飯【米飯】 鉄分デー	ポパイケーキ	白身魚 シーチキン 豆腐 みそ わかめ 牛乳 卵	ごま 米 ホットケーキミックス	小松菜 白菜 人参 しめじ ほうれん草
8	金	秋野菜のポークカレーライス ひじき入りマヨドレサラダ フルーツ	カステラ	豚肉 ひじき 牛乳	じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 なす しめじ キャベツ きゅうり フルーツ
9	土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	ビスケット	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ
11	月	チキンライス 和風マヨドレサラダ 麩のみそ汁 フルーツ	チーズ スティックパン	鶏肉 みそ わかめ 牛乳 チーズ	米 麩 バター ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ
12	火	ポテトコロッケ ごま和え【おひたし】 ゆかりご飯【米飯】 エリンギのみそ汁 G7カナダ	メープル クッキー	豆腐 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも パン粉 米 ごま 小麦粉	小松菜 白菜 人参 エリンギ
13	水	キャベツのカレー炒め 米飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	わかめ おにぎり	豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 ごま	人参 キャベツ 小松菜 もやし フルーツ
14	木	鶏肉とかぼちゃの煮物 キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】米飯 麩のみそ汁 フルーツ 野菜デー	かぼちゃの お焼き	鶏肉 わかめ 牛乳	米 麩 片栗粉	かぼちゃ 人参 キャベツ 干しいたけ フルーツ
15	金	秋野菜のスパゲッティミートソース (秋野菜煮込みうどん) ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ	パウムクーヘン	豚ミンチ シーチキン 牛乳	スパゲッティ	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ なす キャベツ ブロッコリー フルーツ
16	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 キャベツ きゅうり
18	月	敬老の日				
19	火	和風チャーハン マヨドレサラダ 豆腐のみそ汁	モンキー カステラ	鮭 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米	キャベツ 人参 きゅうり
20	水	チキンカツ オーロラサラダ わかめご飯 麩のみそ汁	おはぎ	鶏肉 みそ わかめ 牛乳	パン粉 米 ごま 麩	キャベツ 人参 きゅうり 小豆

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。
21	木	白身魚のみみじ焼き ラップおにぎり 三色ナムル しめじのみそ汁 食育の日	フライド ポテト	白身魚 花かつお 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 じゃがいも	人参 もやし きゅうり しめじ
22	金	ポークシチュー 食パン ブロッコリーとごまのサラダ フルーツ	ウエハースと せんべい	豚肉 牛乳	じゃがいも 食パン ごま	人参 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ フルーツ
23	土	秋分の日				
25	月	カレーピラフ 土佐和え【おひたし】 豆腐のみそ汁 フルーツ	スイートポテト	牛ミンチ 花かつお 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 さつまいも 生クリーム	小松菜 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン フルーツ
26	火	メンチカツ ごまドレサラダ【マヨドレサラダ】 ゆかりご飯【米飯】 玉ねぎのみそ汁	マーラーカオ	豚肉 みそ わかめ 牛乳	パン粉 米 ごま	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ
27	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	きなこ おにぎり	豚肉 わかめ なた 牛乳 きなこ	中華麺 ごま 米	もやし 人参 白菜 フルーツ
28	木	すきやき風煮物 七分つきご飯【米飯】 麩のみそ汁 フルーツ	スイスロール	牛肉 大豆 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 麩	人参 白菜 小松菜 玉ねぎ 糸こんにゃく えのき フルーツ
29	金	お月見ハンバーグ キャベツとツナのサラダ ゆかりご飯【米飯】 なすのみそ汁 フルーツ	お月見団子 (ビスケット)	シーチキン みそ わかめ 牛乳 豆腐	米 ごま	キャベツ 人参 きゅうり なす フルーツ 小豆
30	土	ハムマヨパン スティックパン 牛乳 一口ゼリー ちびっこまつり		ハム 牛乳	スティックパン	ゼリー

9月平均	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分				
	未満児	457 (490) Kcal	15.7 (18.0) g	14.3 (15.0) g	1.4 (1.5) g
	3歳以上	556 (580) Kcal	19.9 (21.0) g	17.7 (17.0) g	1.7 (1.6) g

※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。

～ 旬の野菜 かぼちゃ ～

今月の野菜は「かぼちゃ」です。

かぼちゃは皮や種の部分にも栄養素が豊富に含まれています。
 選ぶ時のポイントは以下の通りです。

- 皮が爪が立たないくらい固い
- ヘタの切り口が乾いていて、ヘタの周りがへこんでいる。

カットかぼちゃの場合は

- 果肉の色が濃く、身がぎっしり詰まっている
- 種が太っていて丸い

園では鶏肉とかぼちゃの煮物、かぼちゃのお焼きとしていただきます。
 美味しいかぼちゃを選んで、ご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

今月のG7メニューめぐりは「カナダ」です

