

2024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。
2 月	ひじき入り炊き込みご飯 かぼちゃのそぼろ煮 しめじのみそ汁 フルーツ	シュガーラスク	うす揚げ シーチキン ひじき 豚ミンチ 豆腐 みそ 牛乳 バター	米 食パン	人参 たけのこ こんにやく 干しいたけ ごぼう かぼちゃ しめじ フルーツ
3 火	肉じゃが 七分つきご飯【米飯】 豆腐とうす揚げのみそ汁 フルーツ	おさつ蒸しパン	豚肉 豆腐 うす揚げ みそ 牛乳	じゃがいも 米 さつまいも 蒸しパン粉	人参 玉ねぎ 糸こんにやく さやいんげん フルーツ
4 水	鮭のパン粉焼き 米飯 マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁 フルーツ	パンケーキ	鮭 みそ わかめ 牛乳 卵	パン粉 米 マカロニ ホットケーキミックス	キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ パイン缶
5 木	手羽元のさっぱり煮 おひたし わかめご飯 フルーツ 切り麩のみそ汁【豆腐のみそ汁】	フルーツポンチと ビスケット	手羽元 みそ わかめ 牛乳 寒天	米 麩	小松菜 白菜 人参 フルーツ パナナ りんご みかん缶 パイン缶 生姜
6 金	豚丼 スチームキャベツ さつまいものみそ汁 フルーツ	せんべい	豚肉 みそ わかめ 牛乳	米 ごま さつまいも	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 赤パプリカ キャベツ フルーツ
7 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳 フルーツ	バウムクーヘン	牛乳	じゃがいも 食パン 小麦粉	人参 きゅうり キャベツ フルーツ
9 月	ハヤシライス 温野菜 フルーツ	スイスロール	豚肉 牛乳	じゃがいも 米 生クリーム 小麦粉	玉ねぎ 人参 コーン缶 ブロッコリー フルーツ
10 火	チキンカツ カミカミサラダ ゆかりご飯【米飯】 豆腐のすまし汁	ビスコッティ	鶏肉 大豆 豆腐 わかめ 牛乳 豆乳	パン粉 米 ごま ホットケーキミックス	人参 きゅうり コーン缶 ブロッコリー
11 水	ナポリタン (野菜煮込みうどん) 食パン(おにぎり) 秋温野菜 フルーツ	バナナケーキ	ウインナー 牛乳 豆乳	スパゲッティ 食パン さつまいも ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン缶 かぼちゃ フルーツ パナナ
12 木	野菜チャーハン 人参しりしり コンソメスープ フルーツ	人参ブリッツ	魚肉ソーセージ シーチキン ベーコン わかめ 牛乳 青のり	米 片栗粉 小麦粉 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ フルーツ
13 金	すきやき風煮物 米飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	オレンジゼリー	豆腐 大豆 牛肉 みそ わかめ 牛乳	米	白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにやく 小松菜 えのき フルーツ
14 土	ツナマヨロール プチジャムロール 牛乳 一口ゼリー	ビスケット	シーチキン 牛乳	ロールパン いちごジャム	玉ねぎ きゅうり ゼリー
16 月	敬老の日				
17 火	チキンライス コールスローサラダ かぼちゃのみそ汁 ウインナー フルーツ	お月見団子 (お菓子)	鶏肉 ウインナー みそ わかめ 牛乳 豆腐	米 白玉粉	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶 かぼちゃ フルーツ 小豆
18 水	秋野菜のポークカレーライス ごまドレサラダ フルーツ	蒸しパン	豚肉 牛乳	じゃがいも 米 ごま 蒸しパン粉	玉ねぎ 人参 なす しめじ キャベツ きゅうり フルーツ
19 木	高野豆腐の卵とじ ラップおにぎり 豆腐のみそ汁 フルーツ	スイート ポテト	高野豆腐 シーチキン かまぼこ 卵 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 さつまいも 生クリーム	人参 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 フルーツ

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 金	からあげ ふりかけご飯 ブロッコリーとツナのサラダ なすととうす揚げのみそ汁 フルーツ	食育の日 ウエハースと ビスケット	鶏肉 シーチキン みそ うす揚げ 牛乳	米 マカロニ ごま	キャベツ ブロッコリー 人参 生姜 なす フルーツ
21 土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳 フルーツ	牛乳ケーキ	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 フルーツ
23 月	振替休日(秋分の日)				
24 火	ツナとコーンのピラフ マヨドレサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	プリン	シーチキン 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米	人参 玉ねぎ コーン缶 キャベツ きゅうり フルーツ
25 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 おにぎり フルーツ	ポテトケーキ	豚肉 わかめ なた 牛乳 卵 バター	中華麺 ごま 米 じゃがいも 小麦粉	もやし 人参 白菜 フルーツ
26 木	白身魚のみみじ焼き 七分つきご飯【米飯】 キャベツとツナのサラダ 玉ねぎのみそ汁	鮭おにぎり	白身魚 シーチキン みそ わかめ 牛乳 鮭	米 ごま 小麦粉	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ
27 金	五目ひやむぎ (野菜煮込みうどん) ハッシュドポテト ウインナー フルーツ	ドーナツ	卵 わかめ ウインナー 牛乳	ひやむぎ じゃがいも 小麦粉	干しいたけ もやし 人参 きゅうり フルーツ
28 土	ハムマヨパン スティックパン 牛乳 フルーツ	ちびっこまつり せんべい	ハム 牛乳	スティックパン ロールパン	フルーツ
30 月	親子どんぶり 土佐和え【おひたし】 麩のみそ汁【豆腐のみそ汁】 フルーツ	いちごジャム サンド	かまぼこ 鶏肉 卵 花かつお みそ わかめ 牛乳	米 麩 食パン いちごジャム	人参 玉ねぎ 小松菜 白菜 フルーツ

() 内は基準値

9月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		未満児	478 (490) Kcal	16.9 (18.0) g	15.8 (15.0) g
3歳以上		574 (580) Kcal	21.2 (21.0) g	19.4 (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 にんじん ～

今月の野菜は「にんじん」です。

人参は緑黄色野菜の代表で、栄養価が高く、カロテン、ビタミンB2やC、葉酸、食物繊維などが多く含まれます。

にんじんは「東洋系にんじん」と「西洋系にんじん」に大きく分けられます。

- 東洋系にんじん…中国産。形は細長くて赤い。甘味が強くてにんじん特有の臭いは強いが、煮ても形が崩れにくい
- 西洋系にんじん…ヨーロッパ産。主にオレンジ色をしていて、甘みもカロチンも豊富に含んでいる

普段の食卓に並ぶのは主に西洋にんじんです。園では西洋にんじんを使って「にんじんシリシリ」と「にんじんブリッツ」を予定しています。