



9月予定献立表



令和5年度

認定こども園 東雲幼稚園

日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ	
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)
1	金	豚肉と昆布の炒め煮・グレープフルーツ 和風冷奴・さつまいもとチンゲン菜のみそ汁	豚肉・絹ごし豆腐 脱脂粉乳	人参・刻み昆布・チンゲン菜 玉ねぎ・えのきたけ グレープフルーツ	糸こんにゃく・砂糖 ごま油・さつまいも	ソーセージソテー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
2	土	豆腐入り肉じゃが・小松菜とちくわのごま和え トマト入りかきたま汁・パイン缶	豚肉・焼き豆腐 ちくわ・卵	人参・玉ねぎ・小松菜・トマト パイン缶	じゃがいも・砂糖 ごま・片栗粉	鮭フレーク	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
3	日							
4	月	中華風冷やしそうめん・煮玉子・バナナ 揚げギョーザ・キャベツとトマトの中華和え	鶏ささみ・卵 冷凍ギョーザ	きゅうり・人参・わかめ キャベツ・トマト・コーン バナナ	そうめん・砂糖 油・ごま油	じゃこおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
5	火	豚丼・なめたけ豆腐・もやしのごま酢和え キャベツとあさりのみそ汁・メロン	豚肉・絹ごし豆腐・ツナ缶 油揚げ・冷凍あさり・もやし 脱脂粉乳	玉ねぎ・小松菜・えのきたけ 人参・ねぎ・なめたけ・もやし いんげん・キャベツ・メロン	片栗粉・砂糖 ごま	キャンディチーズ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
6	水	庄内風いも煮汁・いわしの蒲焼缶 きゅうりの黒ごまサラダ・グレープフルーツ	豚肉・いわしの蒲焼缶 厚揚げ・脱脂粉乳	ごぼう・ねぎ・しめじ きゅうり・ブロッコリー 人参・グレープフルーツ	冷凍里芋・ごま	トマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
7	木	ポテトチーズオムレツ・野菜コンスープ れんこんと切干大根のナポリタン風・キウイフルーツ	卵・チーズ・牛乳・豆乳 脱脂粉乳・ウィンナー	グリーンピース・切干大根・人参 ピーマン・玉ねぎ・れんこん キャベツ・クリームコーン缶・キウイ	じゃがいも・油 砂糖	ゆでブロッコリー	豆乳・お菓子	牛乳・おにぎり (ガバオ風炊き込み)
8	金	さばのカレーあんかけ・ポテトサラダ 五目みそ汁・オレンジ	さば・ハム 木綿豆腐・脱脂粉乳	チンゲン菜・玉ねぎ・コーン 冷凍ミックスベジタブル・なす 人参・えのきたけ・オレンジ	片栗粉・じゃがいも マヨネーズ・砂糖・ごま油	炒り卵	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
9	土	高野豆腐とひき肉の煮物・大根とわかめのみそ汁 ブロッコリーのマヨネーズ和え・磯納豆・ミニゼリー	高野豆腐・鶏ひき肉 脱脂粉乳・ひきわり納豆	人参・干しいたけ・小松菜・大根 黒さくらげ・ブロッコリー・コーン わかめ・ねぎ・刻みのみ	片栗粉・砂糖 マヨネーズ	さつまいもの甘煮	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
10	日							
11	月	ホタテカレー・わかめサラダ・たまごスープ ポイルウィンナー・福神漬け・グレープフルーツ	冷凍ベビーほたて・卵 脱脂粉乳・ウィンナー	人参・玉ねぎ・わかめ・コーン きゅうり・福神漬け・えのきたけ ねぎ・グレープフルーツ	じゃがいも・片栗粉	ピースご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
12	火	中華風ローストチキン・トマトのツナ和え ワンタンスープ・キウイフルーツ	鶏もも肉・ツナ缶 豚ひき肉・なると	玉ねぎ・トマト・きゅうり 人参・もやし・しいたけ ねぎ・キウイフルーツ	砂糖・ごま油・ごま 片栗粉・ワンタンの皮	チャーハン	麦茶・お菓子	牛乳・蒸しパン (ブルーベリー)
13	水	鮭のフライタルタルソース・レタス マカロニのトマト煮・きのこのみそ汁・梨	鮭・卵・豚ひき肉 粉チーズ・脱脂粉乳	玉ねぎ・粉チーズ・レタス しめじ・ほうれん草・梨	小麦粉・パン粉・油・砂糖 マヨネーズ・マカロニ じゃがいも	パプリカピラフ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
14	木						豆乳・お菓子	ポッキンアイス
15	金	ピーマンの細切り炒め・えびシューマイ かぼちゃとわかめのみそ汁・バナナ	豚肉・脱脂粉乳 えびシューマイ	ピーマン・人参・かぼちゃ 玉ねぎ・わかめ・バナナ	片栗粉・春雨 砂糖	中華風冷奴	麦茶 ミニソーセージ	牛乳・お菓子
16	土	豚肉とさつまいものみそ炒め・オレンジ ほうれん草の豆サラダ・大根と鶏肉のすまし汁	豚肉・大豆水煮缶 鶏もも肉	人参・ほうれん草・大根 チンゲン菜・オレンジ	さつまいも・砂糖 油・冷凍里芋	ポイルウィンナー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
17	日							
18	月	9月の第3月曜日は「敬老の日」です。 おじいちゃんやおばあちゃんを敬い、感謝の気持ちを伝え、一緒に 会食をして、楽しく過ごしましょう。						
19	火	鶏手羽と卵の甘辛煮・五目みそ汁 もやしと小松菜の納豆和え・バナナ	鶏手羽・卵・豚肉 ひきわり納豆・脱脂粉乳	もやし・小松菜・人参 かぼちゃ・ごぼう・ねぎ バナナ	砂糖・冷凍里芋	和風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
20	水	豚肉と秋なす炒め・豆腐とわかめのみそ汁 ほうれん草としめじの磯和え・黄桃缶	豚肉・木綿豆腐	なす・キャベツ・ピーマン・人参 ほうれん草・しめじ・刻みのみ もやし・ねぎ・わかめ・黄桃缶	三温糖	さつまいもご飯	麦茶・お菓子	牛乳・おはぎ
21	木	揚げ豆腐の和風あんかけ・きゅうりの昆布和え じゃがいもとあさりのみそ汁・鮭フレーク・オレンジ	木綿豆腐・鶏ひき肉 冷凍あさり・もやし 脱脂粉乳・鮭フレーク	玉ねぎ・人参・黒さくらげ えのきたけ・いんげん・塩昆布 きゅうり・オレンジ	片栗粉・油・砂糖 じゃがいも	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
22	金	きのこハンバーグ・野菜スープ ブロッコリーのミモザサラダ・梨	豚ひき肉・鶏ひき肉・牛乳 脱脂粉乳・卵・ハム	玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー キャベツ・人参・えのきたけ 梨	パン粉・油・さつまいも マヨネーズ	トマトご飯	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
23	土	秋分の日						
24	日	 秋分の日、「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ日」とした国民の祝 日です。「秋分の日」を中心とした1週間を「秋彼岸」といい、お墓参りをしたり 祖先を供養したりします。昼と夜の長さが同じになる日でもあり、この日を境 にだんだんと昼の時間が短くなっていきます。						
25	月	さつまいもシチュー・チーズ入りスクランブルエッグ ブロッコリーとトマトの黒ごまサラダ・オレンジ	鶏もも肉・牛乳・卵 脱脂粉乳・チーズ	玉ねぎ・人参・きゅうり ブロッコリー・ミニトマト オレンジ	さつまいも・油 ごま	食パン	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
26	火	鶏の塩唐揚げ・かみかみサラダ 田舎汁・りんご	鶏もも肉・しらす干し 豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	きゅうり・人参・切干大根 わかめ・ごぼう・かぼちゃ ねぎ・りんご	片栗粉・油・ごま 三温糖・ごま油	里芋ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
27	水	豚肉の香味焼き・ほうれん草のごま和え 豆腐入りかきたま汁・グレープフルーツ	豚肉・木綿豆腐 卵・脱脂粉乳	もやし・ほうれん草・人参 キャベツ・えのきたけ・ねぎ グレープフルーツ	片栗粉・ごま	レタス	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
28	木	さわらと人参の煮物・納豆野菜和え なすとかぼちゃのみそ汁・バナナ	さわら・ハム・脱脂粉乳 ひきわり納豆	人参・いんげん・小松菜 もやし・なす・かぼちゃ えのきたけ・わかめ・バナナ	マヨネーズ	ミートボール	麦茶 メンコちゃんゼリー	牛乳・お菓子
29	金	月見うどん・きゅうりの酢の物 チキンナゲット・キャンディチーズ・ぶどう	鶏もも肉・卵・ちくわ 冷凍チキンナゲット チーズ	人参・干しいたけ・玉ねぎ ねぎ・きゅうり・わかめ ぶどう	ゆでうどん 三温糖・砂糖	鮭わかめおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳 豆腐みたらし団子
30	土	春雨ひき肉炒め・中華風冷奴・ごましお 中華風コンスープ・キウイフルーツ	豚ひき肉・卵 絹ごし豆腐	人参・もやし・にら・しいたけ クリームコーン缶・ねぎ 干しいたけ・キウイフルーツ	春雨・ごま油 片栗粉・ごま	焼きギョーザ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子

成長期に大切な栄養素

成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特にたんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモン形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。ラーメンや菓子パンなどの単品では、これらの栄養素が不足します。成長期には食品からとることが大切です。

栄養区分	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	409	353	515	468
たんぱく質(g)	20.5	18.6	20.6	19.4
脂質(g)	17.1	16.3	15.4	16.5
食塩(g)	1.6	1.8	1.6	1.7

十五夜は
9月29日(金)です。

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。
◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。
◎献立表は、都合により変更になることがあります。