



# 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<br>付け合わせ | おやつ             |                       |
|----|----|---|--------------------------------------|---|-------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------------|
|    |    |   | 血や肉、骨になる<br>食べもの(赤)                  | 体の調子を整える<br>食べもの(緑)                                   | 熱や力になる<br>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<br>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<br>脱脂粉乳                     | 人参・刻み昆布・チンゲン菜<br>玉ねぎ・えのきたけ<br>グレープフルーツ                | 糸こんにゃく・砂糖<br>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<br>トマト入りかきたま汁・パイン缶  | 豚肉・焼き豆腐<br>ちくわ・卵                     | 人参・玉ねぎ・小松菜・トマト<br>パイン缶                                | じゃがいも・砂糖<br>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<br>揚げギョーザ・キャベツとトマトの中華和え  | 鶏ささみ・卵<br>冷凍ギョーザ                     | きゅうり・人参・わかめ<br>キャベツ・トマト・コーン<br>バナナ                    | そうめん・砂糖<br>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<br>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<br>油揚げ・冷凍あさりもき身<br>脱脂粉乳 | 玉ねぎ・小松菜・えのきたけ<br>人参・ねぎ・なめたけ・もやし<br>いんげん・キャベツ・メロン      | 片栗粉・砂糖<br>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<br>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<br>厚揚げ・脱脂粉乳               | ごぼう・ねぎ・しめじ<br>きゅうり・ブロッコリー<br>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<br>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<br>脱脂粉乳・ウィンナー            | グリーンピース・切干大根・人参<br>ピーマン・玉ねぎ・れんこん<br>キャベツ・クリームコーン缶・キウイ | じゃがいも・油<br>砂糖                       | ゆでブロッコリー     | 豆乳・お菓子          | 牛乳・おにぎり<br>(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<br>五目みそ汁・オレンジ   | さば・ハム<br>木綿豆腐・脱脂粉乳                   | チンゲン菜・玉ねぎ・コーン<br>冷凍ミックスベジタブル・なす<br>人参・えのきたけ・オレンジ      | 片栗粉・じゃがいも<br>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<br>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<br>脱脂粉乳・ひきわり納豆             | 人参・干しいたけ・小松菜・大根<br>黒さくらげ・ブロッコリー・コーン<br>わかめ・ねぎ・刻みのり    | 片栗粉・砂糖<br>マヨネーズ                     | さつまいもの甘煮     | 麦茶<br>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<br>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<br>脱脂粉乳・ウィンナー             | 人参・玉ねぎ・わかめ・コーン<br>きゅうり・福神漬け・えのきたけ<br>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<br>ワンタンスープ・キウイフルーツ  | 鶏もも肉・ツナ缶<br>豚ひき肉・なると                 | 玉ねぎ・トマト・きゅうり<br>人参・もやし・しいたけ<br>ねぎ・キウイフルーツ             | 砂糖・ごま油・ごま<br>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<br>(ブルーベリー)   |
| 13 | 水  | 鮭のフライタルタルソース・レタス<br>マカロニのトマト煮・きのこのみそ汁・梨   | 鮭・卵・豚ひき肉<br>粉チーズ・脱脂粉乳                | 玉ねぎ・粉パセリ・レタス<br>しめじ・ほうれん草・梨                           | 小麦粉・パン粉・油・砂糖<br>マヨネーズ・マカロニ<br>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<br>かぼちゃとわかめのみそ汁・バナナ  | 豚肉・脱脂粉乳<br>えびシューマイ                   | ピーマン・人参・かぼちゃ<br>玉ねぎ・わかめ・バナナ                           | 片栗粉・春雨<br>砂糖                        | 中華風冷奴        | 麦茶<br>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<br>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<br>鶏もも肉                     | 人参・ほうれん草・大根<br>チンゲン菜・オレンジ                             | さつまいも・砂糖<br>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。<br>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<br>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<br>もやしと小松菜の納豆和え・バナナ   | 鶏手羽・卵・豚肉<br>ひきわり納豆・脱脂粉乳              | もやし・小松菜・人参<br>かぼちゃ・ごぼう・ねぎ<br>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<br>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<br>ほうれん草・しめじ・刻みのり<br>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<br>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<br>冷凍あさりもき身<br>脱脂粉乳・鮭フレーク  | 玉ねぎ・人参・黒さくらげ<br>えのきたけ・いんげん・塩昆布<br>きゅうり・オレンジ           | 片栗粉・油・砂糖<br>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<br>ブロッコリーのミモザサラダ・梨   | 豚ひき肉・鶏ひき肉・牛乳<br>脱脂粉乳・卵・ハム            | 玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー<br>キャベツ・人参・えのきたけ<br>梨                  | パン粉・油・さつまいも<br>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  | <br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>脱脂粉乳・チーズ                | 玉ねぎ・人参・きゅうり<br>ブロッコリー・ミニトマト<br>オレンジ                   | さつまいも・油<br>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<br>田舎汁・りんご   | 鶏もも肉・しらす干し<br>豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳           | きゅうり・人参・切干大根<br>わかめ・ごぼう・かぼちゃ<br>ねぎ・りんご                | 片栗粉・油・ごま<br>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<br>豆腐入りかきたま汁・グレープフルーツ  | 豚肉・木綿豆腐<br>卵・脱脂粉乳                    | もやし・ほうれん草・人参<br>キャベツ・えのきたけ・ねぎ<br>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<br>なすとかぼちゃのみそ汁・バナナ   | さわら・ハム・脱脂粉乳<br>ひきわり納豆                | 人参・いんげん・小松菜<br>もやし・なす・かぼちゃ<br>えのきたけ・わかめ・バナナ           | マヨネーズ                               | ミートボール       | 麦茶<br>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<br>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<br>冷凍チキンナゲット<br>チーズ       | 人参・干しいたけ・玉ねぎ<br>ねぎ・きゅうり・わかめ<br>ぶどう                    | ゆでうどん<br>三温糖・砂糖                     | 鮭わかめおにぎり     | 麦茶・お菓子          | 牛乳<br>豆腐みたらし団子        |
| 30 | 土  | 春雨ひき肉炒め・中華風冷奴・ごま油<br>中華風コンスープ・キウイフルーツ   | 豚ひき肉・卵<br>絹ごし豆腐                      | 人参・もやし・にら・しいたけ<br>クリームコーン缶・ねぎ<br>干しいたけ・キウイフルーツ        | 春雨・ごま油<br>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。