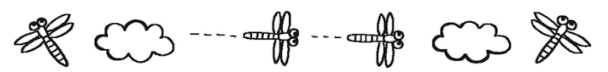


# 9月予定献立表



令和6年度

認定こども園 東雲幼稚園

日曜日	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	日							
2	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・オレンジ	冷凍ベビーホタテ・卵 脱脂粉乳・ウィンナー	人参・玉ねぎ・きゅうり わかめ・コーン・福神漬け えのきたけ・ねぎ・オレンジ	じゃがいも 片栗粉	ピースご飯	アイス	牛乳・お菓子
3	火	庄内風いも煮汁・さんまの蒲焼缶 きゅうりの黒ごまサラダ・グレープフルーツ	豚肉・さんまの蒲焼缶 厚揚げ・脱脂粉乳	ごぼう・人参・しめじ・ねぎ きゅうり・ブロッコリー グレープフルーツ	冷凍里芋・ごま 糸こんにゃく	トマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
4	水	中華風ローストチキン・パスタサラダ 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・人参・コーン・ねぎ きゅうり・もやし・しいたけ キウイフルーツ	砂糖・ごま油・ごま・片栗粉 サラスパ・マヨネーズ ワンタンの皮	中華風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳 肉みそおにぎり
5	木	厚揚げと豚肉のみそ煮・納豆野菜和え かぼちゃとえのきのすまし汁・梨	厚揚げ・豚肉・ハム ひきわり納豆	玉ねぎ・人参・小松菜 もやし・かぼちゃ えのきたけ・ねぎ・梨	春雨・砂糖 マヨネーズ	炒り卵	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
6	金	中華風冷やしほうめん・煮玉子・バナナ 春巻き・キャベツとトマトの中華和え	鶏ささみ・卵 冷凍春巻き	きゅうり・人参・わかめ キャベツ・コーン・トマト バナナ	そうめん・砂糖 油・ごま油	じゃこおにぎり	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
7	土	酢豚・切干大根のサラダ 春雨入りたまごスープ・ミニゼリー	豚肉・ちくわ・卵 かにかま	人参・玉ねぎ・干しいたけ ピーマン・パイン缶・切干大根 きゅうり・コーン・にら	油・じゃがいも・春雨 三温糖・片栗粉・砂糖	えびシューマイ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
8	日							
9	月	納豆野菜そぼろ丼・トマトと塩昆布のナムル風 和風冷奴・じゃがいもとあさりのみそ汁・バナナ	豚ひき肉・ひきわり納豆 絹ごし豆腐・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身	キャベツ・小松菜・玉ねぎ 人参・コーン・トマト・塩昆布 いんげん・バナナ	片栗粉・ごま油 ごま・じゃがいも	ソーセージソテー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
10	火	鮭のフライタルソース・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・油揚げ 粉チーズ・脱脂粉乳	玉ねぎ・粉パセリ・レタス しめじ・小松菜・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	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
11	水	鶏肉のホイール焼き・小松菜の納豆和え 五目みそ汁・グレープフルーツ	鶏もも肉・木綿豆腐 ひきわり納豆・油揚げ 脱脂粉乳	ピーマン・人参・玉ねぎ もやし・小松菜・大根・ねぎ グレープフルーツ	冷凍里芋	キャンディチーズ	麦茶 メンコちゃんゼリー	牛乳・お菓子
12	木	ポテトチーズオムレツ・野菜コーンスープ 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・脱脂粉乳 牛乳・ウィンナー・豆乳	冷凍グリーンピース・切干大根・人参 小松菜・れんこん・水菜・玉ねぎ 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	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
13	金	肉じゃが・小松菜ともやしのツナ酢和え なすとえのきのみそ汁・黄桃缶	豚肉・ツナ缶 油揚げ・脱脂粉乳	玉ねぎ・人参・いんげん 小松菜・もやし・えのきたけ なす・ねぎ・黄桃缶	じゃがいも・砂糖	鮭フレーク	麦茶・お菓子	牛乳・蒸しパン (ブルーベリー)
14	土	春雨ひき肉炒め・中華風冷奴・ごましお 中華風コーンスープ・オレンジ	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 干しいたけ・ねぎ・オレンジ	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
15	日		<p>「十五夜」は中秋の名月といわれています。団子や里芋、魔よけの力があるとされるススキを飾ります。夜に虫の声を聞きながら、月を眺めてみるのもいいですね。</p>					
16	月	敬老の日						
17	火	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
18	水	きのこハンバーグ・マカロニスープ 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・ベーコン	玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー キャベツ・人参・梨	パン粉・油・マカロニ マヨネーズ	トマトご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
19	木	お弁当の日						
20	金	揚げ豆腐の和風あんかけ・きゅうりの昆布和え キャベツとあさりのみそ汁・鮭フレーク・オレンジ	木綿豆腐・鶏ひき肉 鮭フレーク・油揚げ・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身	玉ねぎ・さくらげ・えのきたけ 人参・いんげん・きゅうり 塩昆布・キャベツ・オレンジ	片栗粉・油・砂糖	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
21	土	さわらと人参の煮物・ポテトサラダ チンゲン菜とえのきのみそ汁・キウイフルーツ	さわら・ハム 油揚げ・脱脂粉乳	人参・いんげん・チンゲン菜 冷凍ミックスベジタブル 玉ねぎ・えのきたけ・キウイ	じゃがいも・砂糖 マヨネーズ	ミートボール	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
22	日	秋分の日	秋分の日、「先祖をうやまい、なくなった人々をしのぶ日」として、国民の祝日に定められています。この日から、昼より夜の時間がだんだんと長くなっていきます。まだまだ夏の気配が残りますが、少しずつ秋を感じられそうですね。					
23	月	振替休日						
24	火	豆乳クラムチャウダー・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	冷凍あさりむき身・豆乳 卵・チーズ・牛乳・脱脂粉乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー クリームコーン缶・ミニトマト きゅうり・オレンジ	じゃがいも・油 ごま	食パン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
25	水	キッズマーボー豆腐・焼きギョーザ 小松菜とキャベツのツナ酢和え・バナナ	木綿豆腐・豚ひき肉 ひきわり納豆・脱脂粉乳 冷凍ギョーザ・ツナ缶	ねぎ・人参・小松菜 キャベツ・バナナ	砂糖・片栗粉	チャーハン	麦茶・お菓子	牛乳・おはぎ
26	木	鶏のごま唐揚げ・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・ごま油 三温糖・ごま油	里芋ご飯	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
27	金	さばのおろし煮・もやしの和え物 さつまいものみそ汁・キウイフルーツ	さば・脱脂粉乳	大根・もやし・人参・小松菜 わかめ・ねぎ・キウイフルーツ	砂糖・ごま油 さつまいも	ポイルウィンナー	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
28	土	豚肉と秋なす炒め・豆腐とわかめのすまし汁 切干大根とハムの中華風サラダ・洋梨缶	豚肉・ハム 木綿豆腐	なす・キャベツ・ピーマン 人参・切干大根・きゅうり もやし・わかめ・ねぎ・洋梨缶	三温糖・砂糖・ごま ごま油	さつまいもご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
29	日							
30	月	きのこ入り親子丼・なすと厚揚げのみそ汁 ミートボール・豚肉と昆布の炒め煮・パイン缶	鶏もも肉・卵・なると ミートボール・豚肉 厚揚げ・脱脂粉乳	玉ねぎ・えのきたけ・しめじ 干しいたけ・刻みのみ・人参 刻み昆布・なす・ねぎ・パイン缶	三温糖・ごま油 糸こんにゃく	さつまいもの甘煮	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子

## 食べごよみ

### 秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。

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)	423	355	488	472
たんぱく質(g)	21	18.8	19.5	19.3
脂質(g)	17.5	16.2	14.6	16.2
食塩(g)	1.7	1.8	1.5	1.7

◎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。

◇9月7日(土)～13日(金)の1週間、フリー参観を行います。園での給食の様子も、ぜひご覧ください。  
※試食会ではありません。  
◇9月7日(土)は、あおもり食育サポーターによる『食育集会』を予定しています。

十五夜は  
9月17日(火)です。