

9月の予定献立表

お月見を
楽しみましょう「今年は9/21」

日本では旧暦の8月15日の夜
(新暦の9月中旬～10月上旬)を“十五夜”と呼び、月見だんごやすすき、里芋などを供えて、お月見をする風習があります。
「中秋の名月」きれいに見るといいですね！

いいことずくめの旬

野菜や果物が、いちばんおいしくなる季節、それが旬です。
旬の食べ物は、栄養満点で、おいしく、お値段も手ごろです。「栄養満点」「おいしい」「安い」と、3拍子そろった「旬の食材」を、ぜひ食卓に取り入れたいですね。

日	曜	3歳未満児のみ	主食	献立メニュー (3歳以上児・3歳未満児用)	
		10時おやつ		主菜・副菜・汁物・付け合わせ	3時のおやつ
1	水	ビスケット	ごはん	ポークカレー(豆)、キャベツとわかめのサラダ、梨	プリン、ウエハース
2	木	サラダせんべい	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、大豆と昆布の煮つけ、中華風ニラ玉汁、トマト	牛乳、フランスパン(苺・マ)
3	金	こめ粉クッキー	冷やし中華	かぼちゃのそぼろ煮、ヤクルト	牛乳、ふわふわ団子
4	土	ハイハイン	鮭ご飯	牛乳、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(豆腐・えのき)	りんごJ、甘辛せんべい
5	日				
6	月	ハイハイン	ごはん	焼き鮭(正油風味)、切り干し大根煮(小松菜)、みそ汁(もやし・油揚げ)、トマト	ジョアストロベリー、甘辛せんべい
7	火	プチダノン	ごはん	鶏肉の味噌焼き、マカロニサラダ、みそ汁(豆腐・わかめ)、トマト	ぶどうとりんごJ、ビスケット
8	水	しおポンせん	二色パン	牛乳、バナナ、トマト	プリン、サラダせんべい
9	木	サラダせんべい	コロッケパン	牛乳、バナナ、トマト	ヤクルト、ウエハース
10	金	ハイハイン	ロールパン	牛乳、スライスきゅうり、チーズ、トマト、苺ジャム、マーガリン	ヨーグルト、サラダせんべい
11	土	しおポンせん	わかめご飯	牛乳、キャベツときゅうりの正油漬け、けんちん汁	ジョアプレーン、甘辛せんべい
12	日				
13	月	しおポンせん	ごはん	豚ヒレカツ、コールスロー、わかめスープ、トマト	牛乳、蒸かしじゃが芋
14	火	ビスケット	ごはん	鶏肉の照り焼き、小松菜とコーンのサラダ、中華風ニラ玉汁、チーズ	牛乳、マカロニ安倍川
15	水	こめ粉クッキー	ごはん	めかじきの角煮、小松菜のおかか和え、みそ汁(玉葱・油揚げ)	ジョアストロベリー、バナナ
16	木	ビスケット	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、おかかブロッコリー、けんちん汁、トマト	牛乳、フランスパン(苺)
17	金	ビスケット	カレーピラフ	さつま揚げの煮つけ、小松菜と人参のおかか和え、トマトと玉子のスープ	牛乳、ロールサンド(ハム)
18	土	ハイハイン	そぼろご飯	牛乳、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(もやし・油揚げ)	ヤクルト、サラダせんべい
19	日				
20	月			敬老の日	
21	火	ハイハイン	ごはん	ポークジンジャー、おかかブロッコリー、みそ汁(じゃが芋・わかめ)、トマト	牛乳、かぼちゃケーキ
22	水	サラダせんべい	スパゲッティ	ナポリタン(あさり)、キャベツのおかか和え、コーンスープ、ヤクルト	牛乳、りんごケーキ
23	木				
24	金	みかん缶	ごはん	スペイン風オムレツ、おかかブロッコリー、みそ汁(大根・生揚げ)、きゅうりピクルス	ジョアストロベリー、バナナ
25	土	こめ粉クッキー	二色パン	牛乳、バナナ	ヤクルト、サラダせんべい
26	日				
27	月	みかん缶	ごはん	チキンカレー、小松菜とコーンのサラダ、梨、チーズかまぼこ	牛乳、バナナケーキ
28	火	サラダせんべい	ごはん	焼き鮭(正油風味)、切り干し大根煮(小松菜)、みそ汁(豆腐・えのき)、トマト	牛乳、フランスパン(苺・マ)
29	水	みかん缶	ごはん	鶏肉のから揚げ、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(じゃが芋・わかめ)、トマト	牛乳、きな粉団子
30	木	しおポンせん	ごはん	麻婆豆腐、バンサンスー、中華風ニラ玉汁、チーズ	牛乳、大学芋

※ 1ヶ月の平均栄養価は次の通りです。

3歳以上児	エネルギー	549 kcal	たんぱく質	20.5 g	脂質	14.9 g	カルシウム	228mg
3歳未満児	エネルギー	438 kcal	たんぱく質	17.1 g	脂質	12.1 g	カルシウム	171mg

※この献立表は、予定でありますので変更になる場合もあります。

