



予定献立表

★9月の旬★

きのこ類・かぼちゃ・とうがん・チンゲン菜・さつまいも・里芋
新米・さんま・鮭・さば・かつお・いわし・梨・ぶどう



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	460	17.4	14.8	1.6
3~5歳児	495	18.5	16	1.8

♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。

◆ファミリーデー：9~13日 ◆誕生会：27日



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
♡バナナ・牛乳 黒米ごはん 厚揚げと里芋の煮物 野菜のごま和え たまねぎとしめじのすまし汁	♡にぼし・牛乳 ほうとう風うどん 大根ときゅうりの酢の物 果物	♡いちごジャムヨーグルト 炊き込みごはん 魚の塩焼き ピーマンとちくわの炒め物 冬瓜とわかめの味噌汁	♡ビスケット・牛乳 ごはん 和風ハンバーグ トマトとじゃこのサラダ 大根の味噌汁	♡せんべい・牛乳 手作りパン カレースープ キャベツのさっぱりコールスロー 果物	♡ おたのしみ
☆フルーツゼリー・牛乳	☆マーブルケーキ・牛乳	☆アイス	☆きなこ揚げ大豆・牛乳	☆夕焼けごはん・牛乳	☆
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
♡バナナ・牛乳 黒米ごはん 鶏肉と大根の煮物 えのきと小松菜の和え物 水菜と油揚げの味噌汁	♡にぼし・牛乳 しょうゆラーメン ごぼうとツナのサラダ 果物	♡いちごジャムヨーグルト 魚の蒲焼丼 千草和え 白菜の味噌汁 果物	♡ビスケット・牛乳 ごはん 豚肉の西京焼き にんじんサラダ 里芋とねぎのすまし汁	♡せんべい・牛乳 手作りパン 鶏肉のあっさりポトフ 彩りサラダ 果物	♡ おたのしみ
☆黒糖ときなこのパイ・牛乳	☆レモンミルクラスク・牛乳	☆杏仁豆腐・牛乳	☆キャラメルポップコーン・牛乳	☆青菜ごはん・牛乳	☆
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
♡ 敬老の日	♡にぼし・牛乳 ごはん 豚テキ 野菜のおかか和え お麩と玉ねぎのすまし汁	♡いちごジャムヨーグルト 納豆ごはん 魚のパン粉焼き シャキシャキ野菜の梅和え ごぼうと油揚げの味噌汁	♡ビスケット・牛乳 中華丼 切干大根のサラダ わかめとえのきの中華スープ 果物	♡せんべい・牛乳 手作りパン ミネストローネ ごまだれサラダ 果物	♡ おたのしみ
☆	☆お月見芋団子・牛乳	☆アップルクーヘン・牛乳	☆アイス	☆おはぎ・牛乳	☆
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)誕生会	28日(土)
♡ 振替休日	♡にぼし・牛乳 ジャージャー麺 ほうれんそう チンゲン菜ときのこのスープ 果物	♡いちごジャムヨーグルト 麦ごはん さばの味噌煮 ひじきと大豆の煮物 白菜とえのきのすまし汁	♡ビスケット・牛乳 ごはん すき焼き風煮 きゅうりのゆかり和え なすとたまねぎの味噌汁	♡せんべい・牛乳 根菜のドライカレー フレンチサラダ チーズ	♡ おたのしみ
☆	☆フルーツヨーグルト・クラッカー	☆焼うどん・牛乳	☆白桃ゼリー・牛乳	☆梅シロップケーキ・牛乳	☆

30日(月)
♡バナナ・牛乳 黒米ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのおかか和え キャベツの味噌汁・果物
☆蒸しパン・牛乳

お月見をしよう！

十五夜は、一年の中で一番きれいな満月が見える日のこと。
毎年、日にちが変わります。2024年の十五夜は、9月17日です。
この日はお月見団子やすすきの他に、里芋、さつまいも、栗、大豆、ぶどう等
お供えする風習があります。お供え物をして、秋の実りに感謝しましょう。
園ではおやつにお月見芋だんごを提供します。



秋が旬！さといもとは？

さといもは芋の中でも低エネルギーで血液をサラサラにしたり、
免疫力を高めたりと栄養たっぷりです。独特のぬめりはガラクトマンという
糖質とたんぱく質が結合したもので、血圧を下げコレステロールを取り除く効果があります。
皮がむきづらく調理はしづらいですが、是非食べてほしい食材です。
今月はランチにもいろんなメニューで登場します。

