

令和4年9月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる	
1	木	むぎちや くだもの	パン	ししゃものごまフライ、さつまいものサラダ フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちや やきおにぎり	ししゃも、卵 牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油 さつま芋、苳子、焼きおにぎり	ぎゅうり、人参 コーン	
2	金	むぎちや ヨーグルト	ごはん	2しょくどん、そくせきづけ とうふとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	鶏挽肉、卵、豆腐 牛乳	米、麦、三温糖、油、じゃが芋 米粉スイートポテト	きゃべつ、ぎゅうり 人参、えのき	
5	月	むぎちや おかし	ごはん	ハヤシライス、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、じゃが芋 油	玉葱、人参、エリンギ トマト、きゅうり	
6	火	むぎちや おかし	ごはん	さかなのてりやき、こうやとうふのにももの ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	魚切り身、高野豆腐 油揚げ、牛乳	米、麦、油、中ざらめ 三温糖、米粉スティックケーキ	人参、いんげん ほうれん草、玉葱	
7	水	むぎちや おかし	パン	とりにくチャップ あえ、はるさめちゅうかサラダ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちや ヨーグルト、プルーン	鶏肉、ハム、卵 牛乳、ヨーグルト	パン、油、三温糖 ごま油	きゅうり、人参 果物、種抜きブルーベリー	
8	木	むぎちや おかし	めん	わふうツナスパゲティ、ブロッコリーおかかあえ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちや おかし	ツナ缶、ベーコン 牛乳	スパゲティ、油	玉葱、人参、しめじ、えのき ピーマン、ブロッコリー、果物	
9	金	むぎちや ヨーグルト	ごはん	だいずとりつくねやき、ゆでやさしい とうふとなめこのみそしる、じゅうごやデザート	ぎゅうにゅう くだもの	鶏挽肉、水煮大豆 豆腐、牛乳	米、麦、油 ざらめ	玉葱、青菜、人参 コーン、なめこ、葱、果物	
12	月	むぎちや おかし	ごはん	カレーピラフ、ごまきゅうり ゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちや おこめクレープ	豚肉、ベーコン 牛乳	米、バター 米粉クレープ	人参、玉葱、グリーンピース コーン、きゅうり	
13	火	むぎちや くだもの	ごはん	やきざかな、ごもくまめ たまねぎみそしる	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、水煮大豆、豚肉 ちくわ、油揚げ、牛乳	米、麦、ざらめ カステラ	人参、ごぼう 玉葱	
14	水	むぎちや ヨーグルト	めん	きつねうどん、おかかあえ チーズかまぼこ、くだもの、むぎちや	ぎゅうにゅう ミニパン	鶏肉、油揚げ、なると チーズ蒲鉾、牛乳	生めん、三温糖 ミニパン	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物	
15	木	むぎちや おかし	パン	さかなのたつたあげ、もやしのあますあえ ペビーパイン、ぎゅうにゅう	むぎちや おこのみやき	魚切り身、卵 牛乳、豚挽き肉	パン、片栗粉、油 三温糖、ごま油	もやし、きゅうり、人参 パイン、きゃべつ、葱	
16	金	むぎちや ヨーグルト	ごはん	2しょくどん、そくせきづけ とうふとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	鶏挽肉、卵、豆腐 牛乳	米、麦、三温糖、油、じゃが芋 米粉スイートポテト	きゃべつ、ぎゅうり 人参、えのき	
19	月	<div style="text-align: center;">  <p>けいろうのひ</p> </div>							
20	火	むぎちや おかし	ごはん	さかなのてりやき、こうやとうふのにももの ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	魚切り身、高野豆腐 油揚げ、牛乳	米、麦、油、中ざらめ 三温糖、米粉スティックケーキ	人参、いんげん ほうれん草、玉葱	
21	水	むぎちや おかし	パン	とりにくチャップ あえ、はるさめちゅうかサラダ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちや ヨーグルト、プルーン	鶏肉、ハム、卵 牛乳、ヨーグルト	パン、油、三温糖 ごま油	きゅうり、人参 果物、種抜きブルーベリー	
22	木	むぎちや おかし	めん	わふうツナスパゲティ、ブロッコリーおかかあえ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちや さつまいもむしばん	ツナ缶、ベーコン 牛乳、豆乳	スパゲティ、油 ミックス粉、さつま芋	玉葱、人参、しめじ、えのき ピーマン、ブロッコリー、果物	
23	金	<div style="text-align: center;">  <p>しゅうぶんのひ</p> </div>							
26	月	むぎちや おかし	ごはん	カレーピラフ、ごまきゅうり ゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちや おこめクレープ	豚肉、ベーコン 牛乳	米、バター 米粉クレープ	人参、玉葱、グリーンピース コーン、きゅうり	
27	火	むぎちや くだもの	ごはん	やきざかな、ごもくまめ たまねぎみそしる	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、水煮大豆、豚肉 ちくわ、油揚げ、牛乳	米、麦、ざらめ カステラ	人参、ごぼう 玉葱	
28	水	むぎちや ヨーグルト	めん	きつねうどん、おかかあえ チーズかまぼこ、くだもの、むぎちや	ぎゅうにゅう ミニパン	鶏肉、油揚げ、なると チーズ蒲鉾、牛乳	生めん、三温糖 ミニパン	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物	
29	木	むぎちや おかし	パン	さかなのたつたあげ、もやしのあますあえ ペビーパイン、ぎゅうにゅう	むぎちや おこのみやき	魚切り身、卵 牛乳、豚挽き肉	パン、片栗粉、油 三温糖、ごま油	もやし、きゅうり、人参 パイン、きゃべつ、葱	
30	金	むぎちや おかし	ごはん	やきにくライス、そくせきづけ とうふわかめスープ	ぎゅうにゅう くだもの	豚肉、豆腐 牛乳	米、油、三温糖	りんご、玉葱、ピーマン キャベツ、きゅうり、葱、果物	

○土曜日につきましては、各園対応となります。(参考メニュー・パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物)

※都合により献立を変更することがあります。

【残暑に負けない体をつくろう】



朝晩は涼しい風が感じられるようになりました。食卓にも秋の味覚が少しずつ登場しますね。残暑に負けないように楽しく食べて元気な体を作りましょう。

【十五夜(中秋の名月)】



1年で最も月が美しく見える「中秋の名月」を鑑賞する「お月見」は農作物の豊作祈願や収穫への感謝を表す行事です。米粉で作ったお団子を月に見立てお供えます。この日は芋の収穫を祝う「芋名月」とも言われ、里芋料理の「きぬかつぎ」も供えます。今年の十五夜は9月10日です。

【クイズ・野菜はどれでしょう?】①りんご②みかん③いちご

答え③ 園芸学では、木の実が果物、草の実が野菜と分類します。実際は果物と同じように食べられていることからいちごは「果実的野菜」と呼ばれています。いちごの他、メロンやすいかなどもこのグループです。

	9月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal	458	571	
たんぱく質 g	19.7	25.7	
脂 質 g	14.4	20.4	
カルシウム g	192	303	
鉄 mg	2.1	2.6	
ビタミンC mg	28	35	
食塩相当量 g	1.6	2.0	