

令和6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
2	月	むぎちゃ ヨーグルト	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
3	火	むぎちゃ おかし	ごはん	だいずいりとりつくねどん、ゆでやさい とうふとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう くだもの	鶏挽肉、水煮大豆 豆腐、牛乳	米、麦、パン粉 油、ざらめ	玉葱、青菜、人参 コーン、なめこ、葱、果物
4	水	むぎちゃ おかし	パ ン	とりにくケチャップあえ、はるさめちゅうかサラダ ベビーパイン、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おこのみやき	鶏肉、ハム、卵 牛乳、豚挽肉	パン、片栗粉、油 三温糖、春雨、小麦粉	きゅうり、人参、パイン きゃべつ、ねぎ
5	木	むぎちゃ おかし	め ん	わふうツナスパゲティ、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	ヨーグルト、むぎちゃ たねなしブルー	ツナ缶、ベーコン 牛乳、ヨーグルト	スパゲティ、油	玉葱、人参、しめじ、えのき ピーマン、きゅうり、果物、ブルー
6	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、ごもくまめ とうふのかきたまじる	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、竹輪、水煮大豆、豚肉 ひじき、豆腐、卵、牛乳	米、麦、ざらめ カステラ	人参、牛蒡、ねぎ
9	月	むぎちゃ おかし	ごはん	カレーピラフ、ごまきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	豚肉、ベーコン 牛乳	米、バター	人参、玉葱、グリーンピース コーン、きゅうり、果物
10	火	むぎちゃ 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	魚切り身、高野豆腐 油揚げ、牛乳	米、麦、小麦粉、油、ざらめ 三温糖、米粉スティック	人参、いんげん ほうれん草、玉葱
11	水	むぎちゃ 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	ぎゅうにゅう きなこのとうふいりむしぼん	鶏肉、油揚げ、なると、チカマ 牛乳、豆腐、豆乳、きな粉	生うどん、三温糖 ホトトギス粉	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物
12	木	むぎちゃ おかし	パ ン	ししゃもごまフライ、さつまいもサラダ フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おこめクレープ	ししゃも、卵 牛乳	パン、小麦粉、油、さつま芋 マヨネーズ、米粉クレープ	きゅうり、人参 コーン
13	金	むぎちゃ くだもの	ごはん	さんしょくどん、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	人参、ほうれん草 えのき
16	月			けいろうのひ 				
17	火	むぎちゃ おかし	ごはん	だいずいりとりつくねどん、ゆでやさい 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、パン粉 油、ざらめ	玉葱、青菜、人参 コーン、なめこ、葱、果物
18	水	むぎちゃ おかし	パ ン	とりにくケチャップあえ、はるさめちゅうかサラダ ベビーパイン、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おこのみやき	鶏肉、ハム、卵 牛乳、豚挽肉	パン、片栗粉、油 三温糖、春雨、小麦粉	きゅうり、人参、パイン きゃべつ、ねぎ
19	木	むぎちゃ おかし	め ん	ジャージャーめん、もやしのナムル くだもの、むぎちゃ	ヨーグルト、むぎちゃ たねなしブルー	豚挽肉、ハム ヨーグルト	中華生めん、油 三温糖、ごま油	きゅうり、玉葱、もやし、コー 人参、果物、種なしレモン
20	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、ごもくまめ とうふのかきたまじる	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、竹輪、水煮大豆、豚肉 ひじき、豆腐、卵、牛乳	米、麦、ざらめ カステラ	人参、牛蒡、ねぎ
22	日			しゅうぶんのひ 				
24	火	むぎちゃ 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	魚切り身、高野豆腐 油揚げ、牛乳	米、麦、小麦粉、油、ざらめ 三温糖、米粉スティック	人参、いんげん ほうれん草、玉葱
25	水	むぎちゃ 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	ぎゅうにゅう きなこのとうふいりむしぼん	鶏肉、油揚げ、なると、チカマ 牛乳、豆腐、豆乳、きな粉	生うどん、三温糖 ホトトギス粉	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物
26	木	むぎちゃ おかし	パ ン	さかなのたつたあげ、もやしのあますあえ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おこめクレープ	魚、卵、牛乳	パン、片栗粉、油 三温糖、米粉クレープ	もやし、きゅうり 人参、果物
27	金	むぎちゃ くだもの	ごはん	さんしょくどん、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	人参、ほうれん草 えのき
30	月	むぎちゃ ヨーグルト	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

○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。

【残暑が続く9月、暦のうえではもう秋です】

虫の声が聞こえ、少しずつ秋が近づいています。残暑、台風、朝晩の冷え込みなど、気候の変化が大きい時季です。生活リズムを整えて夏の疲れを回復させていきましょう。

【季節の食事 お月見】今年の中秋の名月は9月17日です。

空気が澄む秋は月がより鮮やかに見えます。そのため、「中秋の名月」は1年で最も美しい月といわれています。「中秋の名月」とは、秋の真ん中を意味する「中秋」である旧暦8月15日に見える月のことです。「月」を鑑賞する風習は、平安時代に中国から伝わりました。また、この日は日本でも「芋名月」といって里芋をお供えする風習がありました。お月見は、季節の移り変わりを知らせてくれる月に農作物の豊作を祈り、収穫への感謝を表す行事と言われています。満月に見立てた丸いお団子と稲穂に見立てたススキ、収穫した芋や野菜をお供えします。月から見て右側に月見団子、左側にススキと野菜類を並べるのがしきたりです。



9月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal	457	571
たんぱく質 g	19.8	25.8
脂 質 g	13.7	19.6
カルシウム g	203	301
鉄 mg	3.3	3.0
ビタミンC mg	20	24
食塩相当量 g	1.6	2.0