

2024年

9月の予定献立表

さむかわ保育園

曜 日	乳児組 午前 おやつ	献立名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価幼児(乳児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行 事 および 連絡事項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
2月	牛乳	ご飯 かじきのカレー風味揚げ	かじき	米	カレー粉缶 刻み昆布 つきこんにやく	キャラットゼリー せんべい	580(544) 24.2(22.6)	2日 身体測定
	菓子	切り昆布の炒め煮 みそ汁☆	油揚げ 厚揚げ	油	人参 いんげん もやし わかめ	牛乳	19.2(17.9) 4.5(3.8)	幼児組
3火	牛乳	ご飯 豚肉のはちみつ生姜焼き	豚肉 粉チーズ	米 油 ごま油	生姜 ブロッコリー 人参	せんべい クッキー	545(524)24.6(22.9)	3日 身体測定
	菓子	ブロッコリーのおかかあえ みそ汁☆	カニかまぼこ 油揚げ	はちみつ	玉葱 コーン缶 大根 わかめ	牛乳	20.2(20.0)2.2(1.9)	たんぼぼ組
4水	牛乳	ホットパン マカロニグラタン	鶏肉 脱脂粉乳	パン 油	人参 玉葱 しめじ きゅうり コーン缶	フライドポテト	563(533) 20.0(19.2)	4日 身体測定
	菓子	カラフルサラダ オレンジ	チーズ	マカロニ	グリーンピース トマト オレンジ	牛乳	21.9(20.4) 2.2(2.0)	あか組
5木	豆乳	麦ご飯 さつま揚げ	白身魚すりみ 卵	米 麦 油	生姜 ごぼう 玉葱 もやし 人参 もやし	ヨーグルトスコーン	571(541)22.8(21.4)	5日 身体測定
	菓子	中華風酢の物 みそ汁☆	むきえび いわし ハム	春雨 ごま油	きゅうり れんこん かぼちゃ わかめ	牛乳	14.0(14.0) 1.8(1.6)	ちゅうりっぷ組
6金	牛乳	ご飯 ミートローフ	豚挽き肉 卵 豆腐	米 油	玉葱 人参 グリンピース コーン缶	ミルククリームドック	610(576) 23.0(21.6)	
	菓子	細切昆布の和え物 梨	脱脂粉乳 カニかまぼこ		ひじき 昆布 きゅうり 梨	牛乳	23.9(23.0) 1.4(1.3)	
7土	牛乳	ビーフン炒め	豚肉	油	きゃべつ 人参 玉葱	甘食パン せんべい	465(461) 17.5(17.2)	
	菓子	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐	ビーフン	もやし わかめ 茄子 クリームコーン缶	牛乳	12.6(13.9) 1.9(1.7)	
9月	牛乳	ご飯 かわいいの煮つけ	かわいい 豆乳	米	きゅうり 人参 大根 チンゲンサイ	アップルパイ チーズ	584(560) 26.6(25.2)	
	菓子	ポテトサラダ 豆乳汁☆	ハム	じゃが芋	コーン缶 長葱 えのきだけ	牛乳	16.3(16.8) 2.9(2.6)	
10火	牛乳	カレーライス	豚肉 脱脂粉乳	米 油 ごま	玉葱 人参 きゃべつ きゅうり	マーメレードサンド	619(505) 23.5(19.3)	10日
	菓子	コールスローサラダ ヨーグルト	ヨーグルト ハム	じゃが芋	グリーンピース	牛乳	16.8(13.5) 1.4(1.1)	さくら組クッキング
11水	牛乳	茄子入りナポリタン	豚挽肉 粉チーズ	油	茄子 玉葱 人参 ピーマン トマト缶	芋もち	438(444) 16.9(16.8)	
	菓子	小松菜とコーンの和え物 梨	しらす	スパゲティ	小松菜 きゃべつ コーン缶 梨	牛乳	11.2(13.1) 0.8(0.9)	
12木	豆乳	ご飯 鶏肉のさっぱり煮	鶏肉 卵	米 油	生姜 にんにく 切干大根 きゅうり	まきまきロールパン	625(598) 26.4(24.8)	12日 2～5才
	菓子	切干大根サラダ オレンジ	ツナ缶	ごま	オレンジ	牛乳	24.9(24.1) 1.6(1.6)	リトミック
13金	牛乳	ご飯 和風煮込みハンバーグ	豚挽肉 鶏挽肉 ハム	米 油	大根 玉葱 生しいたけ	玄米フレーク せんべい	657(614) 25.8(239)	
	菓子	スイートポテトサラダ みそ汁☆	卵 脱脂粉乳 豆腐	さつま芋	人参 きゅうり わかめ 茄子	牛乳	22.4(21.7) 3.0(2.6)	
14土	牛乳	焼きそば	豚肉	油 中華麺	きゃべつ 人参 もやし	せんべい クッキー	410(429) 16.5(16.6)	
	菓子	じゃが芋のみそ汁	豆腐	じゃが芋	玉葱 茄子	牛乳	13.0(15.4) 2.2(2.3)	
17火	豆乳	ご飯 高野豆腐の炒り煮	鶏肉 卵 ツナ缶	米 油	ごぼう 人参 玉葱 大根 干しいたけ	マーラーカオ	630(588) 26.9(24.3)	
	果物	ツナサラダ かき玉汁☆	高野豆腐	ごま	きゃべつ 小松菜 わかめ いんげん	牛乳	25.7(23.9) 1.7(1.4)	
18水	牛乳	食パン ポークビーンズ	豚肉 油揚げ	食パン 油	玉葱 人参 ブロッコリー オレンジ	しらすチャーハン	525(503)24.6(22.9)	18日ちゅうりっぷ組保育発表会・懇談会
	菓子	ブロッコリーサラダ オレンジ	大豆 ちくわ	じゃが芋 ごま	パセリ トマト缶 きゃべつ	牛乳	14.6(14.6) 1.4(1.3)	あか組懇談会・保育参加
19木	豆乳	麦ご飯 さわらの味噌煮	さわら 豚肉	米 麦	生姜 かぼちゃ きゅうり 人参 梨	ポップコーン パナナ	562(540)24.2(22.6)	
	菓子	かぼちゃサラダ 沢煮椀☆	ハム		干しいたけ 人参 ごぼう 大根	牛乳	18.7(18.7) 2.0(1.8)	
20金	牛乳	ご飯 鶏のから揚げ	鶏肉	米 油	ひじき 人参 しらたき オレンジ	せんべい クッキー	517(497)18.8(18.2)	20日 乳児組給食
	菓子	ひじきの炒り煮 オレンジ	油揚げ		グリーンピース	牛乳	19.2(18.3) 1.3(1.3)	さくら組親子遠足/園外保育(お弁当)
21土	牛乳	こぎつねうどん	鶏ひき肉	油 乾麺	人参 玉葱 ほうれん草	バームクーヘン せんべい	476(470)14.7(15.0)	
	菓子	さつま芋の甘煮	油揚げ	さつま芋	干しいたけ	牛乳	9.7(11.6) 2.9(2.5)	
24火	牛乳	ご飯 鶏肉のトマトソース煮	鶏肉 ウインナー	米 油	しめじ 玉葱 トマト缶	オレンジゼリー ウエハース	572(543)20.8(19.6)	
	果物	ジャーマンポテト みそ汁☆	豆腐	じゃが芋	茄子 スズッキーニ 小松菜 レモン	牛乳	20.0(19.3) 2.0(1.7)	
25水	牛乳	麦ご飯 卵の五色蒸し	卵 鶏ひき肉	麦米 油	人参 干しいたけ いんげん 大根	きなこおはぎ	569(543)22.8(21.5)	25日 たんぼぼ組
	菓子	きつねサラダ 梨	豆腐 ツナ缶 油揚げ		きゅうり 筍水煮 玉葱 梨	牛乳	16.5(17.1) 1.2(1.2)	保育発表会・懇談会
26木	豆乳	サンマーメン	豚肉 なんと	油 中華麺	白菜 人参 もやし	ジャム&マーガリンサンド	455(448)17.9(17.5)	
	菓子	さつま芋の天ぷら オレンジ			ニラ オレンジ	牛乳	12.4(12.7) 2.0(1.8)	
27金	牛乳	サラダご飯 お月見メンチかつ	豚挽き肉 卵 チーズ	米 油 ごま	青菜の素 玉葱 人参 きゅうり	ケーキ	614(590)19.3(18.7)	27日
	菓子	ブロッコリー パナナ	鮭フレーク うすら卵	じゃが芋	きゃべつ ブロッコリー パナナ	一日分の鉄ヤクルト	20.0(19.9) 1.2(1.1)	誕生日会
28土	牛乳	焼うどん	豚肉	油 うどん	きゃべつ 人参 もやし	スティックパン せんべい	430(428)16.5(16.4)	
	菓子	さつま芋のみそ汁		さつま芋	わかめ 玉葱	牛乳	11.3(12.0) 2.2(2.0)	
30月	牛乳	ご飯 ぶりの煮つけ	ぶり 高野豆腐	米	干しいたけ 人参 いんげん 生姜	チーズホットケーキ	656(608)32.1(28.9)	
	菓子	高野豆腐の卵とじ レタススープ	卵		えのきだけ レタス	牛乳	26.3(24.0) 2.7(2.4)	



9月1日 【防災の日】

9月1日に起きた関東大震災の教訓を忘れることなく、災害から身を守るための備えをする日として定められました。地震や台風などの災害に備えて避難経路の確認や備蓄する食品の点検などをしましょう。



お月見 だんごやススキを供えて

秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見のお供えに里芋や団子、邪気を払う力があるとされている、ススキをお供えます。

きれいな月の夜にお月見を楽しんでみませんか。

豚肉ときこので夏の疲れの回復を！

《材料4人分》

豚肉...300g 生姜...2cm角 醤油...大さじ1 酒...大さじ1

みりん...小さじ1 りんご...1/6個 しめじ...1/2房

えりんぎ...2本 赤パプリカ...1/2個 油...少々

きゃべつ...適量

①薄切り肉を5cmくらいに切り、生姜、りんごすりおろし、醤油、酒、みりんを入れ、30分くらい漬け込む

②しめじは子房に分け、エリンギは薄切、パプリカは千切にしておく

④中火にかけたフライパンに油をひき、①を入れて肉の色がかわるまでいため、更に③を加えて炒め、千切きゃべつと共に皿にもりつける

※子供達が苦手なきのこも、好きなお肉に入れることで抵抗なく食べれるでしょう!!

9月の3才以上児平均提供栄養量 (0は未満児：エネルギー551(525)・蛋白質22.0(20.7)・脂質15.3(17.6)・食塩1.5(1.8)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日は手作りおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。