令和5年9月

予　定　献　立　表

榛東南部こども園

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材料名（◎は10時おやつ 〇は午後おやつ）			エネルギー 塩分
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	( )は未満児
1 金	麦茶 みかんゼリー	ご飯、肉じゃが、オクラときゅうりの磯和え、小松菜と油揚げの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、じゃがいも、砂糖、油	〇牛乳、◎プチダノン、豚肉、米みそ、油揚げ、かつお節、〇脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、こまつな、オクラ、しらたき、にんじん、しめじ、コーン、いんげん、焼きのり	506.8(450.1) 2.6(2.4)
2 土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	596.0(550.3) 2.0(1.7)
4 月	麦茶 スティック人参	バターロールパン、焼きそば、えびしゅうまい、中華風コーンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク せんべい	焼きそばめん、ロールパン、油、ごま油、◎砂糖	〇牛乳、卵、豚肉、えび、〇脱脂粉乳	キャベツ、オレンジ、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、パセリ、あおのり、◎にんじん	564.7(462.9) 2.9(2.6)
5 火	麦茶 プチダノン	食パン、牛肉コロッケ、ツナサラダ、コンソメスープ、オレンジ	野菜ジュース ビスコ	油、食パン	ツナ油漬缶	オレンジ、キャベツ、コーン、こまつな、にんじん、きゅうり〇野菜ジュース、ビスコ	380.6(343.5) 1.7(1.4)
6 水	麦茶 蒸かし芋	ご飯、レバー入り肉団子、れんこんサラダ、中華風スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク バナナ	米、マヨネーズ、ごま油、◎さつまいも	〇牛乳、卵、〇脱脂粉乳、レバー	〇バナナ、グレープフルーツ、れんこん、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、レタス、にら、ごま、黒きくらげ	529.9(503.3) 2.2(1.8)
7 木	麦茶 ミルクパン	夏野菜カレーライス、青菜のおかか和え、グレープフルーツ	ヨーグルト和え	米、油、◎ミルクパン	豚ひき肉、かつお節〇ヨーグルト	グレープフルーツ、かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、いんげん、にんにく〇バナナ、りんご、もも缶、みかん缶、パイン缶	486.1(463.7) 2.1(2.0)
8 金	麦茶 せんべい	ご飯、さばのみそ煮、かみかみサラダ、たまねぎとわかめと麩の味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク ごまトースト	米、〇食パン、〇マヨネーズ、砂糖、焼ふ、ごま油	〇牛乳、さば、米みそ、いか(くん製)、〇脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、〇ごま、ごま、カットわかめ	516.8(457.0) 2.7(2.5)
9 土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ、マーガリン	牛乳、卵、ハム	バナナ、いちごジャム	552.7(555.4) 1.7(1.7)
11 月	麦茶 やさいパン	ご飯、回鍋肉、トマトサラダ、とうがんのスープ、グレープフルーツ	ジョア ビスケット	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉、大豆水煮缶、米みそ	トマト、キャベツ、グレープフルーツ、とうがん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、干ししいたけ	491.8(463.9) 1.8(1.5)
12 火	麦茶 ももヨーグルト	ご飯、マグロの五色揚げ、彩り和え、たまねぎと麩の味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク マカロニきな粉	米、さつまいも、〇マカロニ、片栗粉、米ぬか油、砂糖、〇砂糖、焼ふ、ごま油	〇牛乳、かじき、錦糸玉子、ゆで大豆、米みそ、〇きな粉、〇脱脂粉乳、◎ヨーグルト	オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、グリンピース、◎もも缶	641.0(559.8) 2.1(1.9)
13 水	麦茶 ミニかにパン	塩ラーメン、野菜炒め、ニラまんじゅう、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	ゆで中華めん、油	〇牛乳、豚肉、〇脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、黒きくらげ	516.1(459.2) 2.5(2.1)
14 木	麦茶 せんべい	ご飯、人参たらこ、高野豆腐の煮物、きのこ汁、オレンジ	牛乳・ミルク マーブルケーキ	米、〇ホットケーキ粉、〇マーガリン、油、砂糖	〇牛乳、たらこ、豚肉、凍り豆腐、米みそ、〇脱脂粉乳	にんじん、オレンジ、〇バナナ、ごぼう、板こんにゃく、ぶなしめじ、たけのこ、えのきたけ、さやえんどう、干ししいたけ	545.1(460.8) 2.8(2.4)
15 金	麦茶 クラッカー	食パン、トマトオムレツ、さつまいもサラダ、野菜スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク おむすび	さつまいも、〇米、マヨネーズ、食パン	〇牛乳、トマトオムレツ、〇脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ、〇焼きのり	510.6(446.5) 2.4(2.2)
16 土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	596.0(550.3) 2.0(1.7)
19 火	麦茶 バナナ	ビビンバ丼、ひじきサラダ、わかめスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 揚げパンきなこ	米、油、はるさめ、〇油、〇砂糖、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚肉、米みそ、〇きな粉、〇脱脂粉乳	◎バナナ、グレープフルーツ、もやし、レタス、ほうれんそう、たけのこ、ねぎ、きゅうり、にんじん、ごま、干ししいたけ、ひじき、にんにく、カットわかめ、しょうが	595.3(568.9) 2.1(1.8)
20 水	麦茶 スティック大根	ナポリタン、温野菜サラダ、ポパイ汁、オレンジ	牛乳・ミルク 米粉のカップケーキ	マカロニ・スパゲティ、油、砂糖、◎砂糖	〇牛乳、豚肉、しばえび、粉チーズ、〇脱脂粉乳	ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、コーン、きゅうり、ピーマン、にんじん、マッシュルーム缶、◎だいこん	570.8(471.8) 2.4(2.1)
21 木	麦茶 せんべい	メロンパン、白身魚のフライ、ビーンズサラダ、コーンスープ、フレッシュナップル 【誕生会メニュー】	フローズンゼリー **もも組1/2**	マヨネーズ、油、メロンパン	大豆水煮缶、ハム、白身魚、ミックスビーンズ	〇もも飲料、ミニトマト、きゅうり、コーン、パセリ、フレッシュナップル	461.4(417.4) 2.0(1.9)
22 金	麦茶 ビスケット	きのこ御飯、焼き魚、三色ごま和え、玉ねぎと油揚げの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 麩のラスク	米、〇マーガリン〇グラニュー糖、〇焼ふ、砂糖、油	〇牛乳、ぎんざけ、米みそ、油揚げ、〇脱脂粉乳	オレンジ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、えのきたけ、にんじん、ごま、干ししいたけ	491.1(414.2) 2.5(2.3)
25 月	麦茶 さといもボール	ご飯、ニラ納豆、五目きんぴら、小松菜とえのきの味噌汁、梨	ヨーグルト 小魚アーモンド	米、◎さといも、油、砂糖、ごま油、◎砂糖	〇ヨーグルト、挽きわり納豆、鶏ひき肉、ちくわ、米みそ、いわし	梨、こまつな、ごぼう、にんじん、にら、板こんにゃく、れんこん、えのきたけ、いんげん	444.6(405.1) 2.0(1.8)
26 火	麦茶 甘食	食パン、かぼちゃピザ、ブロッコリーのレモン醤油サラダ、春雨スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク さつまいも	〇さつまいも、小麦粉、マーガリン、はるさめ、油、砂糖、食パン	〇牛乳、ベーコン、チーズ、牛乳、〇脱脂粉乳	ブロッコリー、グレープフルーツ、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン、レモン果汁、カットわかめ	544.9(362.3) 2.4(1.6)
27 水	麦茶 せんべい	うどん、なすとコーンの天ぷら、やくみ、ゆでたまご、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸しパン	〇ホットケーキ粉、小麦粉、油、うどん	〇牛乳、ゆで卵、しらす干し、〇チーズ、かつお節、〇脱脂粉乳	ほうれんそう、オレンジ、なす、たまねぎ、にんじん、〇にんじん、コーン、ねぎ、干ししいたけ	520.7(439.1) 2.8(2.5)
28 木	麦茶 たまごボーロ	ご飯、鯖の西京焼き、切り干し大根のサラダ、豆腐となめこの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ざくざくクッキー	米、〇小麦粉、〇コーンフレーク、〇バター、〇砂糖、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、さば、木綿豆腐、〇卵、ツナ油漬缶、米みそ、米みそ、いわし、〇脱脂粉乳	グレープフルーツ、なめこ、ねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、すりごま	674.5(574.5) 2.2(1.9)
29 金	麦茶 チーズ クラッカー	栗ごはん、いり鶏、小松菜と卵の甘酢和え、すまし汁、お月見ゼリー **〈お月見お祝いメニュー〉**	牛乳・ミルク みたらし団子	米、ゆでくり、〇砂糖、砂糖、油、〇片栗粉	〇牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、しらす干し、〇脱脂粉乳、◎プロセスチーズ	こまつな、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、いんげん	491.7(459.8) 3.2(3.2)
30 土	オレンジジュース	運動会					
※献立は都合により変更する場合があります。						平均	531(474) 2.3(2.0)

9　月　の　食　事　だ　よ　り

・夏の疲れが出てくるこの季節。毎日の食事で、主食・主菜・副菜をバランスよく食べるよう、心がけましょう。

十五夜（中秋の名月：9月29日　金曜日）

・収穫の秋とも重なるこの時期の月は、一年を通して空が澄み渡り最も美しい「満月」が見えます。

・もともと日本には、満月を豊穣の象徴として収穫物をお供えする信仰がありました。

・十五夜のお供え物の代表的なものは、ススキとお月見団子がありますが、この時期に採れた収穫物（ぶどう・さつまいも・里芋・梨・柿 など）も一緒にお供えする習慣も残っています。

・秋の収穫物をお供えしながら、親子でお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。

こども園では9月29日（金）に『お月見お祝いメニュー』を予定しています。