

令和3年



9月予定献立表



暁谷保育園

日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ
			主菜	副菜	主菜	副菜	
1	水	★	ハンバーグ煮込み(防災食)	パスタサラダ コーンスープ	ハンバーグ煮込み(防災食)	パスタ・人参・胡瓜・ロースハム コーン	さくもちチーズボール 牛乳
2	木	井	トリニータ丼	ほうれん草の白和え 味噌汁	鶏肉・ニラ	ほうれん草・人参・豆腐・蒲鉾・糸蒟蒻 あおさ・もやし	フライドポテト 牛乳
3	金	揚	カラフルコロッケ	温野菜 すまし汁	合挽ミンチ・玉ねぎ・パレイ・MIXベジタブル	ブロッコリー・南瓜・人参・胡瓜 白菜・えのき	ウインナーロール 牛乳
4	土		ミートスパゲティ・粉ふき芋・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳		牛ミンチ・玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・麺	パレイ・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳	ミニドーナツ ヤクルト
6	月	汁	けんちん汁	ひじきの煮付け	鶏肉・白菜・人参・牛蒡・蒟蒻・大根・里芋・豆腐	ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン	ツナトースト 牛乳
7	火	焼	白身魚のカレームニエル	インゲンごま和え スクランブルエッグ 味噌汁	白身魚	インゲン・卵 もずく	ココアプリン 牛乳
8	水	炒	鶏団子のやさいあんかけ	春雨のナムル スープ	鶏ミンチ・人参・椎茸・えのき・もやし・しめじ・ピーマン	春雨・人参・胡瓜・カニカマ 卵	ザクザククッキー 牛乳
9	木	煮	鶏レバーのやわらか煮	南瓜のサラダ 味噌汁	鶏レバー	南瓜・人参・胡瓜・ロースハム なめこ・長芋	マカロニきな粉 牛乳
10	金	揚	ハムサンド	ツナと胡瓜のサラダ すまし汁	ロースハム・パレイ・玉ねぎ・MIXベジタブル	キャベツ・人参・胡瓜・ツナ缶 大根・しめじ	お好み焼き 牛乳
11	土		煮込みうどん・ウインナー・トマト・ロールパン・牛乳		鶏肉・玉ねぎ・人参・えのき・椎茸・白ネギ・蒲鉾・麺	ウインナー・トマト・ロールパン・牛乳	バアムクーヘン ヤクルト
13	月	井	ねばねば丼	ししゃもの塩焼き 味噌汁	納豆・オクラ・牛ミンチ・人参・山芋・卵	ししゃも 豆腐・えのき	やさいサンド 牛乳
14	火	焼	ハンバーグ	人参グラッセ・コーンバター ブロッコリー ポタージュ	牛ミンチ・玉ねぎ・卵	人参・ブロッコリー・コーン しめじ・椎茸	クリームチーズとあんこの春巻き 牛乳
15	水	煮	魚の味噌煮	白滝とごぼうのきんぴら すまし汁	赤魚	糸蒟蒻・牛蒡・人参 白菜・もやし	マフィン 牛乳
16	木	炒	ニラ豚	カルシウムサラダ スープ	豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・ニラ	小松菜・納豆・しらす・大豆・人参 ベーコン・パレイ	ピザマン 牛乳
17	金	揚	とり天	彩り野菜 味噌汁	鶏肉	南瓜・ブロッコリー・人参・胡瓜 キャベツ・若布	ココア豆乳もち 牛乳
18	土		ナポリタンスパゲティ・半月卵・アンパンマンポテト・レーズンロール・牛乳		ベーコン・玉ねぎ・人参・エリンギ・しめじ・ピーマン・麺	卵・アンパンマンポテト・レーズンロール・牛乳	ムーンライト ヤクルト
21	火	焼	しょうが焼き	ドレッシングサラダ 味噌汁	豚肉	キャベツ・人参・胡瓜・クルトン 里芋・油揚げ	お月見だんご 牛乳
22	水	炒	マーボー豆腐	ほうれん草の中華和え スープ	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・えのき・豆腐・干椎茸・ニラ	ほうれん草・人参・もやし 春雨・エリンギ	ドーナツ 牛乳
24	金	揚	魚のいそべ揚げ	カラフルサラダ 味噌汁	赤魚	ブロッコリー・パブリカ・胡瓜・人参 小松菜・厚揚げ	ヨーグルト 牛乳
25	土		クリームシチュー・トマト・卵炒め・ロールパン・牛乳		鶏肉・玉ねぎ・人参・パレイ・しめじ・グリーンピース・コーン	トマト・卵・ロールパン・牛乳	プチケーキ ヤクルト
27	月	汁	カレーライス	白菜とりんごの和えもの	牛ミンチ・玉ねぎ・人参・パレイ・ピーマン	白菜・人参・胡瓜・林檎・コーン	たまごサンド 牛乳
28	火	焼	鮭のマヨネーズ焼き	ブロッコリーのおかか和え すまし汁	鮭	ブロッコリー 蒲鉾・えのき	ねぎせんべい 牛乳
29	水	炒	酢鶏	豆腐サラダ スープ	鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・筍・ピーマン	豆腐・若布・人参・しらす・胡瓜 ニラ・卵	ホットケーキ 牛乳
30	木	煮	肉じゃが	切干大根の煮付け 味噌汁	牛肉・玉ねぎ・人参・パレイ・えのき・糸蒟蒻・グリーンピース	切干大根・人参・大豆・油揚げ・インゲン とろろ・高野豆腐	りんごゼリー 牛乳



● 果物・・季節の果物が毎日つきます ● トマト・・副菜につくことがあります ● 牛乳・・おやつの献立によって食事の際につくことがあります

9月1日は防災の日

非常食には、水、米(アルファ米)、パン、缶詰、ビスケット、チョコレートなどがあげられます。非常食として備えるのも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子など賞味期限ごと買い替えをしてストックしておくといいでしょう。保育園では、9月1日に備蓄している防災食を食事に出したいと思います。子どもが普段、食べ慣れていない防災食に少しでもなじみをもってもらえるよう声をかけながら一緒に防災について考えたら良いなと思います。



9月21日はお月見(十五夜)

十五夜のお月見は、中国から伝来してきたならわしです。日本では、すすきや秋の七草を取ってきて飾り、その年のお米で作る団子や里芋などをお供えものにして来年の収穫を祈ります。すすきは稲穂に似ていたため、団子と一緒にお供えすることとなったと言われ、家の軒につるすと病気をしないという言い伝えもあります。

