

令和6年度 9月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、種の日、誕生会の日

日 曜	献立名	主 材 料			エネルギー (kcal)	午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの			
1 日							
2 月	親子丼 キャベツのみそマヨ和え トマト	鶏肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ しいたけ 三つ葉 キャベツ きゅうり トマト バナナ	米 サラダ油	381 (553)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
3 火	お弁当の日 (豚丼 きゅうりのさっぱり和え トマト)	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり トマト	米 ジャガイモ サラダ油	345	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
4 水	オムレツ 粉ふき芋 スティックきゅうり トマト ぶりかけ チーズ みそ汁	鶏ひき肉 卵 チーズ 牛乳 油揚げ わかめ	玉ねぎ 人参 きゅうり トマト なす	米 ジャガイモ サラダ油	361 (533)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
5 木	カレー キャベツサラダ ゼリー	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	米 ジャガイモ サラダ油	385 (557)	チーズ お菓子	ミルク お菓子
6 金	白身魚のしょうゆ煮 ひじき炒め ポイルワインナー トマト みそ汁	カレイ ひじき 卵 ワインナー 牛乳	人参 トマト	米 ジャガイモ さつま芋 サラダ油	363 (535)	牛乳 お菓子	牛乳 ★パウンド ケーキ
7 土	肉入りめん 果物	豚肉	ごぼう 人参 ねぎ バナナ	うどん サラダ油	401	お菓子	お菓子
8 日							
9 月	五目丼 酢のもの トマト	鶏肉 卵 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 しいたけ 三つ葉 キャベツ きゅうり ねぎ トマト バナナ	米 サラダ油	383 (555)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
10 火	白身魚のしょうゆ煮 マカロニサラダ トマト チーズ ぶりかけ みそ汁	カレイ ハム チーズ わかめ 牛乳	きゅうり トマト	米 マカロニ ジャガイモ サラダ油	327 (499)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
11 水	しょうゆラーメン 野菜のナムル ゼリー	豚肉 牛乳	ねぎ もやし きゅうり 人参	中華めん ごま油	395	お菓子	牛乳 お菓子
12 木	チキンカレー キャベツサラダ 果物	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	米 ジャガイモ サラダ油	378 (550)	チーズ お菓子	ミルク お菓子
13 金	マーボー豆腐 ミニハンバーグ トマト もやしと小松菜の和えもの みそ汁	鶏豚ひき肉 豆腐 わかめ ヨーグルト	トマト 小松菜 もやし	米 ジャガイモ サラダ油	492 (664)	牛乳 お菓子	飲む ヨーグルト ★パウンドケーキ
14 土	運動会						
15 日							
16 月	敬老の日						
17 火	二色丼 酢のもの トマト みそ汁	鶏ひき肉 卵 牛乳	キャベツ きゅうり トマト バナナ	米 サラダ油	413 (585)	ヤクルト お菓子	牛乳 果物
18 水	さばみそ煮 切干大根煮 卵焼き トマト もみじ納豆 みそ汁	さば 卵 納豆 牛乳	生姜 切干大根 人参 トマト	米 ジャガイモ サラダ油	332 (504)	牛乳 お菓子	ヨーグルト お菓子
19 木	野菜カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ	米 サラダ油	363 (545)	チーズ お菓子	牛乳 お菓子
20 金	白身魚のしょうゆ煮 粉ふき芋 スティックきゅうり トマト チーズ ぶりかけ みそ汁	カレイ チーズ 豆腐 牛乳	きゅうり トマト	米 ジャガイモ サラダ油	340 (512)	牛乳 お菓子	ミルク 果物
21 土	卵うどん 果物	鶏肉 卵	ねぎ 人参 バナナ	うどん サラダ油	436	お菓子	お菓子
22 日	秋分の日						
23 月	振替休日						
24 火	親子丼 酢のもの トマト	鶏肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ しいたけ 三つ葉 キャベツ きゅうり トマト バナナ	米 サラダ油	380 (552)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
25 水	マーボー豆腐 ミニハンバーグ トマト 春雨サラダ みそ汁	鶏豚ひき肉 豆腐 ハム 牛乳 卵	トマト きゅうり 大根	米 食パン サラダ油	341 (513)	牛乳 お菓子	牛乳 ★ジャムサン ド
26 木	チキンカレー キャベツサラダ ゼリー	鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	米 ジャガイモ サラダ油	351 (523)	チーズ お菓子	ミルク 果物
27 金	お誕生会 (青菜ご飯 鶏唐揚げ 添え野菜 ゼリー 果物)	鶏肉 牛乳	レタス きゅうり トマト 梨	米 サラダ油	458	牛乳 お菓子	牛乳 カステラ
28 土	ミートスパゲッティ 果物	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ビーマン バナナ	スパゲッティ サラダ油	516	お菓子	お菓子
29 日							
30 月	豚丼 キャベツとツナのさっぱり和え トマト	豚肉 ツナ 脱脂粉乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 りんご	米 サラダ油	362 (534)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物

今月の食事指導

健康や成長を支える食材の名前や栄養素を知り、様々な食材に挑戦する。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
- ※2 ( )は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
- ※3 ★マークは手作りおやつです。
- ※4 毎週金曜日のおやつは小魚付きです。

「防災の日」に備蓄の見直しを

9月1日は「防災の日」です。災害に備えた食料は、最低でも家族の人数×3日分が必要です。バックごはんに、乾麺といった主食に加え、レトルト食品や缶詰など主菜や副菜になるもの、子どものお菓子など、必要な備蓄を見直す機会にしましょう。



十五夜には団子のお供えを

今年の9月17日は十五夜です。十五夜は旧暦の8月15日で、月が1年で最も美しく見えることから「中秋の名月」とも呼ばれます。月に見立てた団子をお供えするのは、米が無事にできたことの感謝を、月に伝えるためだとされています。

