

令和5年

9月行事献立予定表

妹尾保育園

曜日	日にち・行事		昼食献立名	材料と体内でのたらしき			栄養価		三未以下 添加	おやつ			
				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	熱量 Kcal	蛋白質 g		午前 (三未以下)	午後 (全員)		
金	1	杉本先生のリズム指導 (午後)	15	みそけんちん汁 野菜とちりめんの和え物 ひじきふりかけ	米、砂糖、ごま油、白ごま 小麦粉、バター グラニュー糖、おつゆ麩	牛乳、厚揚げ、中みそ 乾わかめ、乾ひじき、卵 きな粉、ちりめん、豚肉	人参、ごぼう、しめじ キャベツ、奴ねぎ	607	25.4		牛乳、菓子	牛乳 きな粉クッキー	
土	2		16	焼きそば きゅうりの磯和え 牛乳	ゆで中華麺、油 お好みソース、菓子 白ごま	牛乳、豚バラ肉 花かつお、青のり粉 塩昆布、ちくわ	人参、玉ねぎ もやし、奴ねぎ キャベツ、きゅうり	481	16.5		牛乳、菓子	2日：ぼたぼた焼き 16日：星たべよ	
月	4			チンジャオロース グリーンポテト とうがんスープ	米、砂糖、ごま油 油、じゃがいも、菓子 白ごま、片栗粉	牛乳、ベーコン 厚揚げ、青のり粉 小魚、豚肉	生姜、ピーマン、人参、玉ねぎ 水煮たけのこ、乾きくらげ 干しいたけ、小松菜、冬瓜	579	25.3		牛乳、菓子	牛乳、小魚の甘辛、こんがりサクサク	
火	5	避難訓練	19	マーボー豆腐 ばんさんすう バナナ	米、砂糖、油、ごま油 緑豆春雨、白ごま、食パン マーガリン、小倉あん、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉 ロースハム、赤味噌	白ねぎ、生姜、もやし 人参、玉ねぎ、干しいたけ 乾きくらげ、バナナ、きゅうり	665	24.9		牛乳、菓子	牛乳 小倉サンド	
水	6	カワイ体操教室 (年長組)	20	肉じゃが もずくの酢の物 おくら納豆	米、じゃがいも 油、小麦粉 マーガリン、砂糖	牛乳、豚肉、きな粉、高野豆腐 もずく、ちりめん、納豆、卵 花かつお、もみのり、豆乳 スキムミルク	人参、玉ねぎ、糸こんにゃく キャベツ、きゅうり おくら、グリーンピース	642	5.7	麩の すまし汁	牛乳、菓子	牛乳 豆乳きな粉ホットケーキ	
木	7	絵本読み聞かせ (年中組)	21	誕生会	鶏肉のマリネ スパゲティソー トマト	米、砂糖、白ごま 油、乾スパゲティ 乾ビーフン、ケチャップ	牛乳、鶏肉、ベーコン 豚バラ肉	赤ピーマン、玉ねぎ きゅうり、キャベツ 人参、ピーマン、トマト 乾きくらげ、にら	591	20.9		牛乳、菓子	牛乳 焼きビーフン 牛乳、ロールケーキ
金	8		22	鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 なすのみそ汁	米、砂糖、油	牛乳、鮭、油揚げ、豆腐 中みそ、ヨーグルト	人参、切干大根、さいいんげん なす、玉ねぎ、奴ねぎ バナナ、パイン缶、みかん缶	557	23.9		牛乳、菓子	牛乳 果物のヨーグルトかけ	
土	9			冷やし五目うどん キャベツのゆかり和え 牛乳	乾うどん、砂糖 白ごま、菓子	牛乳、鶏肉 刻み昆布	人参、きゅうり 干しいたけ ホールコーン、奴ねぎ キャベツ、ゆかり	468	19		牛乳、菓子	9日：ばかうけ	
月	11		25	豚肉となすのみそ炒め もやしのごま酢あえ 手作りふりかけ	米、砂糖、油、片栗粉 白ごま、小麦粉、コンスターチ 植物性生クリーム、グラニュー糖	牛乳、豚肉、厚揚げ 乾わかめ、青のり粉 花かつお、豆腐、赤味噌	人参、なす、キャベツ ピーマン、もやし 玉ねぎ、ゆかり	600	22.7		牛乳、菓子	牛乳 ミニココアメロンパン	
火	12	絵本読み聞かせ (年少組)	26	身体計測 (ひよこ・ひまわり組)	鮭のムニエル ごま塩サラダ ミネストローネ	米、砂糖、米粉、油 白ごま、乾マカロニ じゃがいも、菓子	牛乳、鮭、ウインナー 昆布	人参、きゅうり、なす ホールコーン、玉ねぎ トマトピューレ さいいんげん カットトマト缶	510	22.4		牛乳、菓子	牛乳、昆布、ハッピーターン 牛乳、昆布、サッポロポテト
水	13	スマイルキッズサッカー (年長組)	27	身体計測(年少・年中・年長組) 絵本読み聞かせ(年長組) カワイ体操教室(年中組)	ビビンバ わかめスープ パイン缶	米、砂糖、ごま油 小麦粉、マーガリン 白ごま	牛乳、豚肉、赤味噌 ベーコン、豆腐、ヨーグルト 乾わかめ、スキムミルク	人参、乾きくらげ、小松菜 もやし、ホールコーン、奴ねぎ パイン缶レーズン、玉ねぎ 干しいたけ、バナナ	670	25.5		牛乳、菓子	牛乳 バナナケーキ
木	14		28	ささみのフライ ツナサラダ オレンジ	米、砂糖、小麦粉、パン粉 じゃがいも、白ごま、油 食パン、ケチャップ	牛乳、鶏ささみ ツナ缶、ベーコン ピザ用チーズ	人参、キャベツ ホールコーン、玉ねぎ しめじ、オレンジ マッシュルーム、ピーマン	642	29.4		牛乳、菓子	牛乳 きのこのピザトースト	
金			29	テンペ入りかきあげ 土佐酢あえ トマト	米、砂糖、小麦粉 片栗粉、ごま油 油	牛乳、むきエビ、テンペ ちくわ、ちりめん、花かつお ピザ用チーズ	人参、かぼちゃ、玉ねぎ ピーマン、キャベツ トマト、奴ねぎ、小松菜	651	21.3	梅の香 ごはん	牛乳、菓子	牛乳 ねぎとちりめんのチヂミ	
土			30	きつねうどん 焼きポテト 牛乳	乾うどん、油、砂糖 じゃがいも、菓子	牛乳、油揚げ、鶏肉 青のり粉	玉ねぎ、人参、奴ねぎ	506	19.3		牛乳、菓子	30日：アンパンマンソフトせんべい	

おいしい秋ナス

1年の中でも秋に収穫されるナスが1番実がしまり、皮が薄くおいしいです。ナスは9割が水分で、淡白な味わいなので、色々な調理に合います。給食では、「豚肉となすのみそ炒め」や「なすのみそ汁」で秋ナスを使います。ご家庭でも、旬の野菜を積極的に食卓に取り入れましょう！



誕生会

- ◆ツナご飯
- ◆鶏肉の磯辺揚げ
- ◆かぼちゃサラダ
- ◆豆腐スープ
- ◆パイン缶

この献立の栄養価は3～5歳児の平均で作成されています。平均の熱量は584kcalでたんぱく質は21.6gです。