9月予定献立表　若葉保育園

今月の目標　「感謝の心を持って食べよう！」

令和５年度

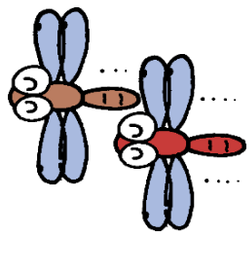
日	曜日	９時おやつ	給　食	15時おやつ	エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	備　考
1	金	果物 牛乳	・アジのカレー竜田揚げ　・かぼちゃサラダ ・かきたま汁　・果物	かんぱん 水	お米・砂糖・油・片栗粉 マヨネーズ・乾パン	アジ・ソーセージ 卵・牛乳	南瓜・人参・胡瓜 玉葱・バナナ・もも缶	防災の日
2	土	お菓子 牛乳	・浦上そぼろ　・わかめの酢の物 ・味噌汁　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖 お菓子	豚肉・さつま揚げ わかめ・みそ・牛乳	ごぼう・人参・もやし 胡瓜・ナス・玉葱・りんご	
4	月	枝豆 お茶	・ハヤシライス　・フルーツサラダ ・ウインナー　・果物	バナナマフィン ミルク	お米・砂糖・バター じゃが芋・マヨ・小麦粉	豚肉・ウインナー 豆乳・ミルク	人参・玉葱・しめじ トマト・胡瓜・みかん りんご・バナナ	食育指導 手作りおやつ
5	火	果物 牛乳	・鮭チーメンチ　・ひじきのナムル ・カレースープ　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖・油・小麦粉 マヨ・ごま・お菓子	鮭・ひじき・チーズ ベーコン・牛乳	玉葱・人参・胡瓜・もやし トマト・キャベツ・りんご	
6	水	パン お茶	・チキン南蛮　・キャベツの梅おかか和え ・味噌汁　・果物	豆乳プリン お茶	お米・砂糖・油・片栗粉 マヨネーズ・パン	鶏肉・豆腐・みそ 卵・豆乳・生クリーム	キャベツ・人参・胡瓜 玉葱・オレンジ	手作りおやつ 和太鼓教室
7	木	ゼリー お茶	・チャプチェ　・さつま芋のサラダ ・わかめとえのきのスープ　・果物	チャーハン お茶	お米・砂糖・春雨 さつま芋・マヨ・ごま	牛肉・わかめ ウインナー	玉葱・人参・しめじ・胡瓜 ピーマン・えのき・バナナ	手作りおやつ
8	金	お菓子 お茶	**愛 情 弁 当 の 日**	お菓子 りんごジュース				運動会総練習
9	土	果物 牛乳	・ミートスパゲティー　・キャベツの大豆サラダ ・かぼちゃスープ　・ふりかけ　・果物	せんべい、こんぶ ミルク	お米・砂糖・マヨネーズ スパゲティ・お菓子	豚肉・大豆 牛乳・昆布・ミルク	玉葱・トマト・人参・胡瓜 南瓜・オレンジ・りんご	
11	月	お菓子 牛乳	・親子丼　・白和え ・芋の天ぷら　・果物	フルーツヨーグルト お茶	お米・砂糖・油・小麦粉 さつま芋・お菓子	鶏肉・卵・竹輪・豆腐 みそ・ヨーグルト	玉葱・人参・小松菜 梨・りんご・みかん・もも	手作りおやつ
12	火	いりこ お茶	・白身魚のケチャップ炒め　・バンサンスー ・コンソメスープ　・果物	ごまスティック ミルク	お米・砂糖・ごま 春雨・小麦粉・バター	白身魚・ベーコン 牛乳・ミルク・いりこ	玉葱・胡瓜・人参 キャベツ・バナナ	手作りおやつ
13	水	果物 牛乳	・肉じゃが　・わかめサラダ ・味噌汁　・果物	パン 牛乳	お米・砂糖・じゃが芋 こんにゃく・パン	豚肉・わかめ すり身・みそ・牛乳	人参・玉葱・もやし・胡瓜 トマト・オレンジ・梨	
14	木	お菓子 お茶	・豆腐の松風焼き　・胡瓜のおかか和え ・卵スープ　・果物	アメリカンドッグ ミルク	お米・砂糖・パン粉 ホットケーキ粉・お菓子	豚肉・豆腐・みそ・卵 しらす・牛乳・ウインナ	玉葱・人参・胡瓜 椎茸・梨	手作りおやつ
15	金	果物 お茶	・魚の唐揚げ　・もやしのナムル ・かぼちゃの味噌汁　・納豆　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖・油 片栗粉・お菓子	白身魚・油揚げ みそ・納豆・牛乳	もやし・人参・胡瓜・南瓜 玉葱・パイン・バナナ	
16	土	お菓子 りんごジュース	**運 動 会**					
19	火	パン 牛乳	・チリコンカン　・ポテトサラダ ・春雨スープ　・果物	せんべい 飲むヨーグルト	お米・砂糖・じゃが芋 マヨネーズ・春雨・パン	大豆・牛肉・ツナ ハム・ヨーグルト・牛乳	玉葱・トマト・人参 胡瓜・椎茸・りんご	手作りおやつ 食育の日
20	水	フルーチェ お茶	・スペインオムレツ　・フレンチサラダ ・きのこのすまし汁　・果物	おはぎ お茶	お米・砂糖・じゃが芋	卵・ベーコン・チーズ 豆腐・あんこ・きな粉	玉葱・法蓮草・キャベツ 人参・きのこ・バナナ	お彼岸 手作りおやつ
21	木	枝豆 牛乳	・味噌ラーメン　・切干大根の煮物 ・きゅうりのカリカリ漬け　・果物	ブラマンジェ お茶	お米・砂糖 コーンスターチ	豚肉・みそ・さつま揚げ 牛乳・生クリーム	もやし・小松菜・切干大根 人参・胡瓜・梨・枝豆	手作りおやつ
22	金	果物 牛乳	・アジフライ　・もやしのゴマ和え ・わかめスープ　・ふりかけ　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖・油・小麦粉 パン粉・マヨ・お菓子	アジ・卵・わかめ ベーコン・のり・牛乳	もやし・人参・胡瓜 トマト・玉葱・りんご	運動会予備日
25	月	お菓子 お茶	・ポークチャップ　・きゅうりの中華和え ・豆乳コーンスープ　・果物	のり塩ポテト ミルク	お米・砂糖・バター 小麦粉・じゃが芋	豚肉・わかめ・青のり ツナ・豆乳・ミルク	玉葱・人参・胡瓜 トマト・バナナ	手作りおやつ
26	火	スティック野菜 牛乳	・鮭のゴマ揚げ　・ひじきのスキムサラダ ・味噌汁　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖・油・小麦粉 ごま・マヨネーズ・お菓子	鮭・ひじき・ミルク すり身・みそ・牛乳	小松菜・人参・椎茸 玉葱・みかん・胡瓜	
27	水	果物 お茶	・カレーライス　・レタスサラダ ・ゆで卵　・フルーチェ	パン ミルク	お米・砂糖・油 じゃが芋・パン	豚肉・ツナ 卵・牛乳・ミルク	人参・玉葱・南瓜・ナス トマト・レタス・りんご	カレー クッキング
28	木	ふかし芋 牛乳	・高野豆腐の卵とじ　・トマトと胡瓜の昆布和え ・味噌汁　・果物	おにぎり お茶	お米・砂糖 お麩・さつま芋	高野豆腐・卵・蒲鉾 昆布・みそ・牛乳	人参・玉葱・胡瓜 トマト・椎茸・梨	手作りおやつ
29	金	お菓子 お茶	・魚のおろし煮　・マセドアンサラダ ・すまし汁　・果物	かぼちゃ月見団子 牛乳	お米・砂糖・油・片栗粉 じゃが芋・マヨ・白玉粉	白身魚・チーズ・油揚げ 豆腐・きな粉・牛乳	大根・胡瓜・人参 南瓜・玉葱・りんご	手作りおやつ
30	土	ゼリー お茶	・肉うどん　・ひじきの煮物 ・かぼちゃの天ぷら　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖・油・うどん 小麦粉・お菓子	牛肉・ひじき・牛乳	玉葱・人参・しめじ 南瓜・みかん	

9月1日(金)　防災の日
＊おやつに乾パンと水を提供します。

9月4日(月)　食育指導
テーマ「食事バランス・防災について考える」

9月8日(金)　運動会総練習・愛情弁当の日
＊お子様のお弁当のご用意お願い致します。

9月16日(土)　運動会　給食はありません。
＊雨天の場合：通常保育になります。
お弁当を持たせて下さい。

9月22日(金)　運動会予備日

9月27日(水)　カレークッキング（ゆり組）
＊エプロン・三角巾・マスクのご準備
お願い致します。