

9月 卵除去食献立予定表

認定こども園一関南保育園

【9月の目標】

バランス
よく食べましょう



7日(水)

誕生会

ごはんはいいですね



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	材料名	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	木	せんべい 牛乳	カレイのカレー唐揚げ ほうれん草のなめ草和え 豆腐の味噌汁 ぶどう	醤油 カレー粉 醤油 だし汁 味噌 ケチャップ ソース	カレイ かまぼこ 豆腐 わかめ 豚挽き肉 鶏ひき肉	米 小麦粉 油 米 小麦粉 油	ごはん ごはん	ポテトもち お茶	未562 以373	
2	金	ビスケット 牛乳	キャベツハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	豚挽き肉 鶏ひき肉	米 パン粉	ごはん ごはん	アイスクリーム ウエハース ジュース	未618 以405	
3	土	クッキー 牛乳	ドライカレー 牛乳 バナナ	ケチャップ カレー粉	豚挽き肉 牛乳	米	ごはん		未537 以351	
5	月	せんべい 牛乳	鶏肉のピザ風 野菜サラダ 大根の味噌汁 ぶどう	塩 コシユウ ケチャップ 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かにかまぼこ	米 チーズ	ごはん	ココアがんとつき 牛乳	未612 以425	
6	火	ビスケット 牛乳	鮭の南蛮漬 キャベツ煮 なすの味噌汁	醤油 かりん だし汁 味噌 ケチャップ	鮭 油揚げ かまぼこ	米 小麦粉 油	ごはん	ゼリー せんべい ジュア	未612 以397	
7	水	クッキー 牛乳	チキンライス じゃが芋のスープ 鶏肉のトマト煮 春雨サラダ メロン	コンソメ 塩 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油	鶏もも肉 鶏もも肉 かにかまぼこ	米 じゃが芋 春雨	チキン ライス	ケーキ ココア	未786 以744	
8	木	誕生会 せんべい 牛乳	納豆和え 豚汁 梨	醤油 だし汁 味噌	納豆 豚バラ肉 豆腐	米 糸こんに	ごはん	五平餅 お茶	未546 以347	
9	金	ビスケット 牛乳	さんまの蒲焼 ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁 みかん	醤油 かりん 醤油 だし汁 味噌	さんま かまぼこ 豆腐 わかめ	米 片栗粉 油	ごはん	チーズケーキ 牛乳	未670 以413	
10	土	クッキー 牛乳	焼肉 スープ バナナ	醤油 かりん コンソメ	豚ロース わかめ 牛乳	米 油 白ごま	ごはん	ビスケット ジュース	未730 以556	
12	月	せんべい 牛乳	グラタン 野菜サラダ コンソメスープ	塩 コシユウ 醤油 砂糖 酢 油 コンソメ	ベーコン エビ	米 マカロニ 粉チーズ パン粉	ごはん	豆腐パン 牛乳	未677 以522	
13	火	ビスケット 牛乳	かじきのケチャップチーズ焼き 竹輪サラダ じゃが芋の味噌汁 ぶどう	ケチャップ マヨネーズ だし汁 味噌	かじき 竹輪	米 チーズ	ごはん	お好み焼き 牛乳	未632 以468	
14	水	クッキー 牛乳	鶏肉の煮物 もやし煮 豆腐の味噌汁	醤油 砂糖 醤油 かりん だし汁 味噌	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豆腐 わかめ	米	ごはん	ヨーグルト ビスケット ジュース	未573 以347	
15	木	せんべい 牛乳	お月見ハンバーグ ほうれん草サラダ キャベツの味噌汁	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豚挽き肉 牛ひき肉 大豆 かにかまぼこ 油揚げ	米 パン粉 チーズ	ごはん	南国白玉 牛乳	未470 以324	
16	金	ビスケット 牛乳	カレー 福神漬 みかん	カレー	豚バラ肉	米 油 じゃが芋	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	未622 以405	
17	土	クッキー 牛乳	麻婆豆腐 玉ねぎの味噌汁 バナナ	醤油 かりん だし汁 味噌	合ひき肉 豆腐	米 ごま油	ごはん	ビスケット ジュース	未635 以441	
20	火	せんべい 牛乳	鯖き魚 切り干し大根の煮物 鮭の味噌汁	塩 醤油 かりん 砂糖 だし汁 味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ 油揚げ わかめ	米 油 切り干し大根	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	未547 以346	
21	水	ビスケット 牛乳	シユウマイ ひじき煮 なすの味噌汁 梨	醤油 みりん だし汁 味噌	シユウマイ 油揚げ かまぼこ ひじき	米	ごはん	ジャムサンド ジュア	未566 以347	
23	金	せんべい 牛乳	鶏肉のカレー唐揚げ かぼちゃサラダ 大根の味噌汁	カレー粉 醤油 マヨネーズ だし汁 味噌	鶏もも肉 ハム	小麦粉 片栗粉 油	ごはん	アップルードーナツ 牛乳	未706 以529	
24	土	ビスケット 牛乳	鶏肉煮 味噌汁 牛乳 バナナ	醤油 かりん だし汁 味噌	鶏もも肉 わかめ 牛乳	米 油	ごはん	ビスケット ジュース	未536 以355	
26	月	クッキー 牛乳	鮭のカラルチーズ焼き キャベツのおかか和え じゃが芋の味噌汁	塩 コシユウ 醤油 だし汁 味噌	鮭 かまぼこ かつお節	米 チーズ	ごはん	ほうれん草とチーズの 蒸しパン 牛乳	未605 以461	
27	火	せんべい 牛乳	竹輪のチーズ磯辺揚げ キャベツのごま和え 大根の味噌汁	塩 醤油 かりん 砂糖 だし汁 味噌	竹輪 青のり かまぼこ 油揚げ	じゃが芋 米 チーズ 油 小麦粉 すりごま	ごはん	さつま芋クッキー 牛乳	未881 以490	
28	水	ビスケット 牛乳	タンドリーチキン 切り干し大根の味噌マヨネーズ和え コンソメスープ	醤油 カレー粉 マヨネーズ 味噌 コンソメ	鶏もも肉	米 ヨーグルト	ごはん	ジャムサンド ジュア	未545 以337	
29	木	クッキー 牛乳	松風焼き 中華風酢の物 キャベツの味噌汁 ぶどう	味噌 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 かにかまぼこ	米 パン粉 春雨	ごはん	さつま芋とひじきの 蒸しパン 牛乳	未694 以522	
30	金	せんべい 牛乳	鶏肉のケチャップ焼き ほうれん草のお浸し 玉ねぎの味噌汁	ケチャップ 醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 かまぼこ 豆腐	米	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	未512 以430	

十五夜の意味知ってますか？

- 1、十五夜は1年の中で1番キレイな満月が見られる日。だからこの日にお月見をする。
- 2、秋は食べ物がたくさん取れるから、お供え物をして月にお礼をする。
- 3、すすきを飾るのは、悪いことが起こらないようにするためと月の神様に来てもらうため。
- 4、お団子は月へのお供え物で、お供えした後に健康と幸せになれまよう願って食べましょう。



今年の十五夜(中秋の名日)は、15日。満月の日は、17日です。(十五夜と満月は、毎年1日ほどずれていることが多いです)

17日は、土曜日なので家族そろってお月見できそうですね。