

献立予定表

9月



19月の目標



バランスよく食べましょう

認定こども園一関南保育園

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	黄:魚や肉[こなる]		赤:血や肉[こなる]		材料名		未満児 おやつ		kcal						
					米	小麦粉	油	人参	ほうれん草	なめ草	ぶどう	ごはん							
1	木	せんべい牛乳	カレーのカレー唐揚げ	醤油 カレーパウダー 豆腐の味噌汁	カレイ粉	かまぼこ	豆腐	だし汁	味噌	人参	ねぎ	玉葱	チャベツ	ごはん	ポテトもち	お茶	未562以373		
2	金	せんべい牛乳	ピスケットキヤベツハンバーグ	ソース	クチャップ	かまぼこ	玉葱	わかめ	鶏ひき肉	卵	米	パン粉	ブロッコリー	コーン	ごはん	アイスクリーム	玉葱	未618以405	
3	土	せんべい牛乳	クリッキー	コーンソース	カレー粉	豚挽き肉	牛乳	米	人参	玉葱	玉葱	玉葱	ピーマン	ごはん	ごはん	玉葱	玉葱	未537以351	
5	月	せんべい牛乳	クリッキー	牛乳	牛乳	豚挽き肉	牛乳	米	人参	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	パナナ	玉葱	牛乳	ココアがんづき	未612以425
6	火	せんべい牛乳	クリッキー	牛乳	野菜サラダ	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	米	じやが芋	卵	米	じゃが芋	チーズ	人参	玉葱	玉葱	玉葱	ゼリー	未612以397
7	水	せんべい牛乳	誕生会	牛乳	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	野菜の味噌汁	米	じやが芋	卵	米	じやが芋	チーズ	人参	玉葱	玉葱	玉葱	せんべい	未612以397
8	木	せんべい牛乳	クリッキー	牛乳	野菜炒め	野菜炒め	野菜炒め	米	片栗粉	油	米	白ごま	人参	ほうれん草	人参	玉葱	玉葱	チキン	未786以744
9	金	せんべい牛乳	誕生会	牛乳	野菜炒め	野菜炒め	野菜炒め	米	馬口ニ	粉チーズ	米	馬口ニ	粉チーズ	人参	玉葱	玉葱	玉葱	ココア	未546以347
10	土	せんべい牛乳	クリッキー	牛乳	ミモザサラダ	野菜炒め	野菜炒め	米	じやが芋	卵	米	じやが芋	玉葱	人参	玉葱	玉葱	玉葱	チーズケーキ	未670以413
12	月	せんべい牛乳	クリッキー	牛乳	ミモザサラダ	野菜炒め	野菜炒め	米	マカロニ	粉チーズ	米	マカロニ	粉チーズ	人参	玉葱	玉葱	玉葱	バターロール	未730以556
13	火	せんべい牛乳	クリッキー	牛乳	コンソメスープ	野菜炒め	野菜炒め	米	じやが芋	卵	米	じやが芋	玉葱	人参	玉葱	玉葱	玉葱	豆腐パン	未677以522
14	水	せんべい牛乳	クリッキー	牛乳	コンソメスープ	野菜炒め	野菜炒め	米	マヨネーズ	卵	米	マヨネーズ	卵	人参	玉葱	玉葱	玉葱	豆腐パン	未677以522
15	木	せんべい牛乳	クリッキー	牛乳	コンソメスープ	野菜炒め	野菜炒め	米	玉葱	卵	米	玉葱	玉葱	人参	玉葱	玉葱	玉葱	豆腐パン	未677以522
16	金	せんべい牛乳	クリッキー	牛乳	コンソメスープ	野菜炒め	野菜炒め	米	玉葱	卵	米	玉葱	玉葱	人参	玉葱	玉葱	玉葱	豆腐パン	未677以522
17	土	せんべい牛乳	クリッキー	牛乳	コンソメスープ	野菜炒め	野菜炒め	米	玉葱	卵	米	玉葱	玉葱	人参	玉葱	玉葱	玉葱	豆腐パン	未677以522
20	火	せんべい牛乳	クリッキー	牛乳	コンソメスープ	野菜炒め	野菜炒め	米	玉葱	卵	米	玉葱	玉葱	人参	玉葱	玉葱	玉葱	豆腐パン	未677以522
21	水	せんべい牛乳	クリッキー	牛乳	コンソメスープ	野菜炒め	野菜炒め	米	玉葱	卵	米	玉葱	玉葱	人参	玉葱	玉葱	玉葱	豆腐パン	未677以522
23	金	せんべい牛乳	クリッキー	牛乳	コンソメスープ	野菜炒め	野菜炒め	米	玉葱	卵	米	玉葱	玉葱	人参	玉葱	玉葱	玉葱	豆腐パン	未677以522
24	土	せんべい牛乳	クリッキー	牛乳	コンソメスープ	野菜炒め	野菜炒め	米	玉葱	卵	米	玉葱	玉葱	人参	玉葱	玉葱	玉葱	豆腐パン	未677以522
26	月	せんべい牛乳	クリッキー	牛乳	コンソメスープ	野菜炒め	野菜炒め	米	玉葱	卵	米	玉葱	玉葱	人参	玉葱	玉葱	玉葱	豆腐パン	未677以522
27	火	せんべい牛乳	クリッキー	牛乳	コンソメスープ	野菜炒め	野菜炒め	米	玉葱	卵	米	玉葱	玉葱	人参	玉葱	玉葱	玉葱	豆腐パン	未677以522
28	水	せんべい牛乳	クリッキー	牛乳	コンソメスープ	野菜炒め	野菜炒め	米	玉葱	卵	米	玉葱	玉葱	人参	玉葱	玉葱	玉葱	豆腐パン	未677以522
29	木	せんべい牛乳	クリッキー	牛乳	コンソメスープ	野菜炒め	野菜炒め	米	玉葱	卵	米	玉葱	玉葱	人参	玉葱	玉葱	玉葱	豆腐パン	未677以522
30	金	せんべい牛乳	クリッキー	牛乳	コンソメスープ	野菜炒め	野菜炒め	米	玉葱	卵	米	玉葱	玉葱	人参	玉葱	玉葱	玉葱	豆腐パン	未677以522

十五夜の意味知っていますか？

- 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れをする。
- 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すように願つて食べましょう。

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です)

