

{9月の目標}

バランス

よく食べましょう



7日(水)

誕生会

ごはんはいりません



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	材 料 名			未満児 主食	おやつ	kcal.
					赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる			
1	木	せんべい 豆乳	カレイのカレー唐揚げ ほうれん草のなめ菜和え 豆腐の味噌汁 ぶどう	醤油 カレー粉 醤油 だし汁 味噌	カレイ かまぼこ 豆腐 わかめ	米 小麦粉 油	人参 ほうれん草 なめ菜 ぶどう ねぎ	ごはん	ポテトもち お茶	未562 以373
2	金	ビスケット 豆乳	キャベツハンバーグ フロコリーサラダ 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	豆腐 鶏ひき肉 鶏むき肉 卵 豚挽き肉	米 小麦粉 油	人参 玉ねぎ コーン 人参 玉ねぎ	ごはん	ゼリー ビスケット ジュース	未618 以405
3	土	クッキー 豆乳	ドライカレー バナナ	ケチャップ カレー粉 コンソメ	豚挽き肉 豆乳	米	人参 玉ねぎ ピーマン バナナ	ごはん		未537 以351
5	月	せんべい 豆乳	スパニッシュオムレツ 野菜サラダ 大根の味噌汁 ぶどう	塩 コショウ ケチャップ 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	ベーコン 卵 かにかまぼこ	米 じゃが芋	人参 ほうれん草 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ コーン 人参 大根	ごはん	ココアがんづき 豆乳	未612 以425
6	火	ビスケット 豆乳	鮭の南蛮漬け キャベツ煮 なすの味噌汁	醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鮭 油揚げ かまぼこ	米 小麦粉 油	人参 玉ねぎ ピーマン 人参 なす	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	未612 以397
7	水	クッキー 豆乳	じゃが芋のスープ 鶏肉のトマト煮 春雨サラダ	ケチャップ コンソメ ケチャップ コンソメ 醤油 砂糖 酢 ごま油	鶏もも肉 鶏もも肉 鶏もも肉	米 じゃが芋	人参 玉ねぎ パセリ 玉ねぎ トマト 玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり コーン メロン	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 豆乳	納豆和え 豚汁 梨	醤油 だし汁 味噌	納豆 卵 豚バラ肉 豆腐	米 糸こんに	ほうれん草 人参 大根 しめじ 葱 梨	ごはん	五平餅 お茶	未546 以347
9	金	ビスケット 豆乳	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 みりん 醤油 だし汁 味噌	さんま かまぼこ 豆腐 わかめ	米 片栗粉 油	人参 ほうれん草 葱	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未670 以413
10	土	クッキー 豆乳	焼肉 卵スープ 牛乳	醤油 みりん コンソメ	豚ロース わかめ 卵 牛乳	米 油	玉ねぎ 人参 キヤベツ	ごはん	ビスケット ジュース	未730 以556
12	月	せんべい 豆乳	グラタン ミモザサラダ コンソメスープ	塩 コショウ 醤油 砂糖 酢 油 コンソメ	ベーコン エビ 卵	米 マカロニ 小麦粉	人参 玉ねぎ パセリ 人参 きゅうり キヤベツ 人参 玉ねぎ	ごはん	豆腐パン 豆乳	未677 以522
13	火	ビスケット 豆乳	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 マヨネーズ だし汁 味噌	かじき 竹輪	米	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	ごはん	お好み焼き 豆乳	未632 以468
14	水	クッキー 豆乳	かに玉あんかけ もやし煮 豆腐の味噌汁	醤油 砂糖 だし汁 味噌	卵 かにかまぼこ 油揚げ かまぼこ 豆腐 わかめ	米	葱 グリンピース 人参 もやし ピーマン 葱	ごはん	ゼリー ビスケット ジュース	未573 以347
15	木	せんべい 豆乳	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 卵 豆腐 大根 かにかまぼこ	米 小麦粉	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 人参 キヤベツ	ごはん	南瓜白玉 豆乳	未470 以324
16	金	ビスケット 豆乳	カレー 福神漬け みかん	カレー粉 醤油	豚バラ肉	米 油 じゃが芋	人参 玉ねぎ グリンピース みかん	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	未622 以405
17	土	クッキー 豆乳	麻婆豆腐 玉ねぎの味噌汁 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	合ひき肉 豆腐 豆乳	米 ごま油	人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン 人参 玉ねぎ バナナ	ごはん	ビスケット ジュース	未635 以441
20	火	せんべい 豆乳	焼き魚 切り干し大根の煮物 数の味噌汁	塩 醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ 油揚げ	米 油	人参 切り干し大根 人参	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	未547 以346
21	水	ビスケット 豆乳	シウマイ ひじき煮 なすの味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	シウマイ 油揚げ かまぼこ ひじき	米	人参 キヤベツ 人参 なす 梨	ごはん	ビスケット 豆乳	未566 以347
23	金	せんべい 豆乳	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 卵 ハム	小麦粉 片栗粉 油	人参 きゅうり かぼちゃ 人参 大根	ごはん	アップルードーナツ 豆乳	未706 以529
24	土	ビスケット 豆乳	親子煮 味噌汁 豆乳	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 卵 わかめ	米 油	人参 玉ねぎ 葱	ごはん	ビスケット 豆乳	未536 以355
26	月	クッキー 豆乳	鮭のから揚げマヨネーズ焼き キャベツのおかか和え じゃが芋の味噌汁	マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	鮭 かまぼこ かつお節	米	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 人参 キヤベツ 人参	ごはん	ほうれん草の 蒸しパン 豆乳	未605 以461
27	火	せんべい 豆乳	竹輪の磯辺揚げ キャベツのごま和え 大根の味噌汁	塩 醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	竹輪 青のり かまぼこ 油揚げ	米 油 小麦粉 すりごま	人参 キヤベツ 人参 大根 にんにく 玉ねぎ 人参 切り干し大根 人参 玉ねぎ	ごはん	さつま芋クッキー 豆乳	未681 以490
28	水	ビスケット 豆乳	タンダーリーチキン 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	鶏もも肉 豆乳	米	人参 玉ねぎ 人参	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未545 以337
29	木	クッキー 豆乳	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 豆腐 卵 かにかまぼこ	米 小麦粉 春雨	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン 人参 キヤベツ ぶどう	ごはん	さつま芋とじきの 蒸しパン 豆乳	未694 以522
30	金	せんべい 豆乳	五目卵焼き ほうれん草のお浸し 玉ねぎの味噌汁	だし汁 塩 醤油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 かまぼこ	米	人参 玉ねぎ ピーマン 人参 ほうれん草 人参 玉ねぎ	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るように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。