

# 9月予定献立表

2024年9月1日  
誠染保育園

TEL 386-8110

		2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)															
午前(未満児)		ヨーグルト	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	牛乳、クッキー	牛乳、チーズ	牛乳、クラッカー															
	主食	肉うどん	のりごはん	ごはん	カレーライス	角食	ごはん															
昼食	副食	コーンチキンバーグ 大根ツナ煮	豆腐みそ汁 (しめじ・長ネギ) 豚カツ ほうれん草ゴマ和え ヨーグルト	大根みそ汁 (わかめ・人参) 磯辺焼き なすの五目煮 トマト	大豆入りオムレツ 春雨のあえもの お茶	豆腐スープ たらこのムニエル ひじき和風サラダ	わかめすまし汁 (長ネギ・人参) 豚肉のみそ焼き 小松菜ソテー															
	午後	ほうれん草ケーキ 梨 牛乳	とうきび りんご 牛乳	いもだんご みかん 牛乳	セサミパン トマト 牛乳	せんべい(以上児) ジャージャー麺(未満児) バナナ 牛乳	人参ゼリー ビスケット 牛乳															
		9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)															
午前(未満児)		牛乳、チーズ	牛乳、クラッカー	ヨーグルト	牛乳、クッキー	遠足	牛乳、ビスケット															
	主食	ごはん	角食	ごはん	ごはん		ごはん															
昼食	副食	わかめみそ汁 (キャベツ・人参) 大豆とごぼうの 落とし揚げ ほうれん草磯あえ ヨーグルト	コーン入り卵スープ 鮭タンドリー焼き 人参とツナのサラダ	豆腐みそ汁 (小松菜・人参) しらす入り卵焼き なすのミートソース焼き	玉ねぎみそ汁 (しいたけ・人参) 鶏肉の酢醤油煮 ツナ大豆		芋みそ汁 (わかめ・人参) マーボー豆腐 白菜ゴマ和え															
	午後	ミルクココアクッキー りんご 牛乳	スイートポテト みかん 牛乳	バームクーヘン りんご 牛乳	きなこサンド トマト 牛乳	フライド人参 梨 牛乳	パイ菓子 りんご 牛乳															
		16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)															
午前(未満児)			ヨーグルト	牛乳、チーズ	牛乳、クラッカー	牛乳、クッキー	牛乳、せんべい															
	主食		ごはん	誕生会	角食	みそうどん	ごはん															
昼食	副食	敬老の日	豆腐みそ汁 (白菜・人参) 鶏肉照り焼き ジャーマンポテト	チキンピラフ わかめスープ たらフライ ナムル ぶどうゼリー	クリームシチュー ササミピカタ ドレッシングあえ	鮭塩焼き きんぴらごぼう ヨーグルト	油揚げみそ汁 (大根・人参) 松風焼き ツナじゃが															
	午後		みたらしだんご (以上児) ココアゼリー(未満児) トマト 牛乳	カステラ 梨 りんごジュース(以上児) お茶(未満児)	ヨーグルトフルーツ ビスケット 牛乳	昆布おにぎり みかん 牛乳	りんごゼリー クラッカー 牛乳															
		23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)															
午前(未満児)			牛乳、せんべい	牛乳、クッキー	牛乳、ビスケット	ヨーグルト	牛乳、クラッカー															
	主食		ちゃんこうどん	ごはん	ごはん	角食	ごはん															
昼食	副食	秋分の日	千草焼き 小松菜のおかか和え トマト	大根みそ汁 (わかめ・人参) ホッケみそ焼き ほうれん草納豆あえ	玉ねぎみそ汁 (しめじ・人参) 豆腐ナゲット もやしカレーサラダ	豆腐スープ スペイン風オムレツ キャベツと わかめのナムル風	すまし汁 (ほうれん草・えのき) 鶏ささみのカレー焼き たたきキュウリ															
	午後		フライドポテト 梨 牛乳	カルピスゼリー クラッカー 牛乳	ゴマと黒糖のスコーン トマト 牛乳	おからソフトクッキー (チーズ)	ビスケット トマト 牛乳															
		30(月)	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★9月の平均栄養量★</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>カロリー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3歳未満児</td> <td>461kcal</td> <td>20.1g</td> <td>17.9g</td> <td>1.8g</td> </tr> <tr> <td>3歳以上児</td> <td>549kcal</td> <td>23.3g</td> <td>19.5g</td> <td>2.3g</td> </tr> </tbody> </table> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>					カロリー	たんぱく質	脂質	塩分	3歳未満児	461kcal	20.1g	17.9g	1.8g	3歳以上児	549kcal	23.3g	19.5g	2.3g	
	カロリー	たんぱく質					脂質	塩分														
3歳未満児	461kcal	20.1g					17.9g	1.8g														
3歳以上児	549kcal	23.3g					19.5g	2.3g														
午前(未満児)		牛乳、クラッカー																				
	主食	ごまごはん																				
昼食	副食	油揚げみそ汁 (白菜・人参) だし巻き卵 切干大根煮 ヨーグルト																				
	午後	黒糖サターアンダギー トマト 牛乳																				

## 中秋の名月「十五夜」

お月見は中国の「中秋節」を起源とする行事で、奈良時代から平安時代初期頃に日本に伝わったとされています。月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、今年は9月17日です。お月様の見えるところにお団子と秋に収穫される果物やススキを供えて、お月見をしてみましょう。



### 「お月見のお供えの意味」

#### ～ススキ～

秋の収穫の感謝やお米の豊作を願い、稲穂に見立てて飾ります。

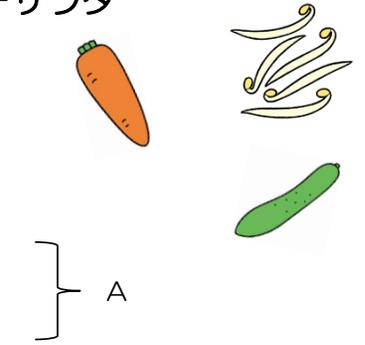
#### ～月見団子～

豊作の祈願と収穫の感謝から、お米の粉を使って月に似せたお団子をつくり、お供えするようになったと言われています。

## ～保育園のおすすめレシピ～ もやしカレーサラダ

### 「材料」(大人4人分)

- \*もやし・・・200g
- \*にんじん・・・1/2本
- \*きゅうり・・・小1本
- \*ツナ缶・・・60g
- \*マヨネーズ・・・大さじ4
- \*カレー粉・・・小さじ1/2弱
- \*塩・・・少々



### 「作り方」

- ① もやしは茹でて冷ましておく
- ② にんじんは千切りにして茹でて冷ましておく
- ③ きゅうりは千切りにしておく