



～9月の目標～
「キレイに食べよう」



※牛乳おやつとして乳児は牛乳、幼児は小魚と菓子を提供します。
※園外での活動時の際、水分補給としてスポーツドリンクを提供します。
※日々安心・安全な食器を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の摂取とおやつでのカロリーです。
乳児は8割で計算しています。これは、目安であり園々の状況により変動します。
※1日の幼児昼食おやつでのカロリー基準：550kcal

日	月	火	水	木	金	土		
日	6	7	8	9	10	11		
予定	6		7		8		9	
9月	<p>9月テーマ野菜【なす】</p> <p>なすは、きゅうりやトマトと並び、夏を代表する野菜ですが、実は一番おいしい時期は夏の終わりから秋にかけてと言われています。水分が多く、体を冷やしてくれる働きがあるので、まだまだ暑さが残る時期にはぴったりの野菜です。園では、定番のお味噌汁の他、みぞれ煮やミートグラタンなど、和食だけでなく洋食でもなすのメニューを取り入れていきます。</p>		<p>防災の日</p>		<p>秋の祭り</p>		<p>金</p>	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛肉と春雨の炒め煮 さつま芋と南瓜のサラダ 冬瓜と豆腐の味噌汁 梨 		<ul style="list-style-type: none"> さんまの蒲焼き丼 ひじきとツナのマヨサラダ お昼と若布の味噌汁 白桃缶 		<ul style="list-style-type: none"> 秋の祭りポークカレー 3色野菜とじゃこのサワー漬け パイザヌースープ ヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭フライ 付) レモン ごまドレッシングサラダ 茄子と油揚げの味噌汁 梨 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ウエハース せんべい 野菜ジュース 		<ul style="list-style-type: none"> 手作り梨ジャムサンド 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き込みご飯 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> ツナとコーンのおにぎり 牛乳 	
	661		509		557		636	
日	13		14		15		16	
予定	6		7		8		9	
9月	<p>野菜の日</p>		<p>テーマ野菜の日</p>		<p>10</p>		<p>11</p>	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉と春雨の炒め煮 さつま芋と南瓜のサラダ 冬瓜と豆腐の味噌汁 梨 		<ul style="list-style-type: none"> 粟ご飯 鰯の煮つけ チンゲン菜ともやしと海苔和え 豚汁 ヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 厚揚げと茄子の味噌炒め ほうれん草と人参のナムル 春雨スープ バナナ 		<ul style="list-style-type: none"> ロールパン 茄子のミートグラタン 温野菜サラダ ほうれん草の豆乳スープ りんご 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ぱりぱり春巻き 小魚 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> たっぷり野菜の冷やしラーメン 麦茶 		<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餅 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> 青菜とじゃこのおにぎり 茄子の塩昆布和え 麦茶 	
	661		509		459		541	
日	20		21		22		23	
予定	13		14		15		16	
9月	<p>敬老の日</p>		<p>十五夜献立</p>		<p>野菜の日</p>		<p>秋分の日</p>	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 鶏肉と茄子のみぞれ煮 ひじきと蓮根のサラダ ～玉ねぎドレッシング～ さつま芋と玉ねぎの味噌汁 りんご 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鰯の塩焼き 付) レモン 金時豆の南瓜の甘露煮 ちくわと若布の酢の物 キャベツとしめじの味噌汁 フルーツゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> バターライス チーズハンバーグ フルーツフレッシュサラダ さつま芋の冷製ポターージュ ぶどうゼリーポンチ 		<ul style="list-style-type: none"> 秋の祭りポークカレー 3色野菜とじゃこのサワー漬け パイザヌースープ ヨーグルト 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 鮭と味噌バターの炊き込みご飯 麦茶 		<ul style="list-style-type: none"> さつま芋スティック 小魚 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> モンブラン風ロールケーキ 紅茶 		<ul style="list-style-type: none"> 手作り梨ジャムサンド 牛乳 	
	569		544		563		636	
日	27		28		29		30	
予定	20		21		22		23	
9月	<p>郷土食（長崎）</p>		<p>テーマ野菜の日</p>		<p>郷土食（長崎）</p>		<p>テーマ野菜の日</p>	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 鶏肉と茄子のみぞれ煮 ひじきと蓮根のサラダ ～玉ねぎドレッシング～ さつま芋と玉ねぎの味噌汁 りんご 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鰯の塩焼き 付) レモン 金時豆の南瓜の甘露煮 ちくわと若布の酢の物 キャベツとしめじの味噌汁 フルーツゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> 長崎ちゃんぽん 浦上そば 大根のおかかサラダ レモンゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> ロールパン 茄子のミートグラタン 温野菜サラダ ほうれん草の豆乳スープ りんご 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 鮭と味噌バターの炊き込みご飯 麦茶 		<ul style="list-style-type: none"> さつま芋スティック 小魚 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> ザラメ入りカステラ 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> 青菜とじゃこのおにぎり 茄子の塩昆布和え 麦茶 	
	569		544		594		541	

9月郷土食は「長崎県」です。

長崎県は、日本の九州地方に位置する県で、47都道府県のうち、最も島が多いことで知られています。江戸時代、唯一外国との玄関口となった出島があったため、外国の文化を取り入れた独自の食文化が生まれました。

今回、郷土食献立では、具材がたっぷり入った長崎発祥の長崎ちゃんぽんを提供します。おやつには、ポルトガルから伝わったとされるカステラを取り入れ、長崎について伝えていきたいと思います。

