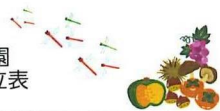






神田川ほとりに花咲く保育園
令和3年度9月(長月) 献立表



～9月の目標～
「キレイに食べよう」

※日々安心・安全な食品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日の昼食おやつ分のカロリーです。
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
(一日の幼児の昼食おやつ分のカロリー基準：548kcal)

日	月	火	水	木	金	土
予定			1 防災の日	2 テーマ野菜の日	3	4
9月	 9月テーマ野菜【なす】  <p>なすは、きゅうりやトマトと並ぶ、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に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>		<ul style="list-style-type: none"> おにぎり 肉じゃが ひじきとツナのマヨサラダ お鮓と若布のすまし汁 みかん缶 	<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 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭フライ 付) レモン こまドレッシングサラダ 茄子と油揚げの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉とさつま芋の甘辛炒め 胡瓜のゆかり和え 豆腐となめこの味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ			<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 野菜ジュース 	<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 	<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
			561	530	643	564
日	6	7	8 野菜の日	9	10	11
予定						
9月	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 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"> 栗ご飯 鰯の煮つけ チンゲン菜ともやし海苔和え 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"> 秋の実りポークカレー 3色野菜とじゃこのサワー漬け パイザンヌスープ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鶏肉のりんごソースがけ 切り干し大根のハリハリサラダ 茄子とズッキーニの味噌汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 鮭の塩焼き キャベツの和風ドレッシングサラダ けんちん汁 ヨーグルト
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"> 手作り梨ジャムサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餅 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> はちみつ豆乳パン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> おかかおにぎり 牛乳
	623	509	461	527	461	499
日	13	14	15 郷土食(長崎)	16 テーマ野菜の日	17 お彼岸おやつ	18
予定						
9月	<ul style="list-style-type: none"> 妻ごはん 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 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の塩焼き 付) レモン 金時豆と南瓜の甘露煮 ちくわと若布の酢の物 キャベツとしめじの味噌汁 りんご 	<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 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭フライ 付) レモン こまドレッシングサラダ 茄子と油揚げの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉とさつま芋の甘辛炒め 胡瓜のゆかり和え 豆腐となめこの味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 鮭と味噌バター炊き込みご飯 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 	<ul style="list-style-type: none"> おはぎ 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ツナとコーンのおにぎり 牛乳
	569	544	559	530	559	564
日	20	21 十五夜献立	22 野菜の日	23	24	25
予定						
9月	 敬老の日		<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 	 秋分の日		<ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 鮭の塩焼き キャベツの和風ドレッシングサラダ けんちん汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> さつま芋ごま団子 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> 手作り梨ジャムサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> はちみつ豆乳パン ヨーグルトドリンク 		<ul style="list-style-type: none"> おかかおにぎり 牛乳
		502	461		461	499
日	27	28 お楽しみメニュー	29	30	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">9月郷土食は「長崎県」です。</p> <p>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。</p> <p>今回、郷土食献立では、食材がたっぷり入った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っております。</p>  </div>	
予定						
9月	<ul style="list-style-type: none"> 妻ごはん 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 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 フルーツフレンチサラダ さつま芋の冷製ポターージュ ぶどうゼリーボンチ 	<ul style="list-style-type: none"> 栗ご飯 鰯の煮つけ チンゲン菜ともやし海苔和え 豚汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の実りポークカレー 3色野菜とじゃこのサワー漬け パイザンヌスープ りんご 		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 鮭と味噌バター炊き込みご飯 麦茶 	<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"> 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 		
	569	576	509	527		