



～9月の目標～
「キレイに食べよう」
今月のテーマ野菜…「なす」

※午前おやつとして麦茶と小魚を提供します。
※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	2	3	4	5
予定			野菜の日			
昼食		<ul style="list-style-type: none"> 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 大豆と三つ葉のすまし汁 梨 	<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 コーンスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 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 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 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉の照り焼き 胡瓜の塩昆布和え 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き込みご飯 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"> たっぷり野菜の冷やしラーメン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> チーズドック ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ツナコーンおにぎり 牛乳
		541	569	506	670	554
日	7	8	9	10	11	12
予定				テーマ野菜の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 牛肉と春雨の炒め煮 さつまいもと南瓜のサラダ 冬瓜と豆腐の味噌汁 ヨーグルト 	<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"> 麦ご飯 鶏肉と茄子のみぞれ煮 ひじきと蓮根のサラダ ～玉葱ドレッシング～ さつまいもと玉葱の味噌汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 秋なすのミートソーススパゲッティ 温野菜サラダ ほうれん草の豆乳スープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 栗ご飯 鰯の煮つけ チンゲン菜ともやしの海苔和え 豚汁 ぶどう 	<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"> りんごのマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもスティック 小魚 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餅 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 青菜と鮭のおにぎり 茄子の浅漬け 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きおにぎり 牛乳
	629	554	506	515	528	512
日	14	15	16	17	18	19
予定			野菜の日		9月のお祝い献立・お彼岸おやつ	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 青菜のふりかけご飯 豚つくね キャベツともやしの胡麻和え 大根と若布の味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> 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 大豆と三つ葉のすまし汁 梨 	<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 コーンスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 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 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 具沢山ナポリターナ 秋野菜のバーニャカウダー 冷製コーンスープ ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉の照り焼き 胡瓜の塩昆布和え 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> トマトクリームパン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き込みご飯 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"> たっぷり野菜の冷やしラーメン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> おはぎ マスカット 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ツナコーンおにぎり 牛乳
	573	541	556	506	570	554
日	21	22	23	24	25	26
予定				テーマ野菜の日		
昼食			<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鶏肉と茄子のみぞれ煮 ひじきと蓮根のサラダ ～玉葱ドレッシング～ さつまいもと玉葱の味噌汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 秋なすのミートソーススパゲッティ 温野菜サラダ ほうれん草の豆乳スープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 栗ご飯 鰯の煮つけ チンゲン菜ともやしの海苔和え 豚汁 ぶどう 	<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"> 南瓜餅 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 青菜と鮭のおにぎり 茄子の浅漬け 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きおにぎり 牛乳
			506	515	528	512
日	28	29	30	今月のテーマ野菜～茄子～		
予定				 <p>茄子は、これからが旬の野菜です。油との相性が良く、漬物や味噌汁以外にも、炒め物や揚げびたしにすると美味しく食べることが出来ます。苦手な子どもが多い野菜ですが、園では、小さく切った茄子を加えたドライカレーや皮をまだらに剥いた茄子を味噌汁や炒めもの等にして、食べやすくなる工夫をしています。</p>		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 牛肉と春雨の炒め煮 さつまいもと南瓜のサラダ 冬瓜と豆腐の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の塩焼き 付) レモン 金時豆の南瓜の甘煮 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"> あんかけやきそば 中華胡瓜 きのこスープ フルーツゼリー 			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> りんごのマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもスティック 小魚 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごまサブレ 牛乳 			
	629	554	616			