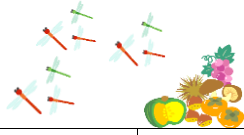




船堀中央保育園
令和3年度9月（長月） 献立表



～9月の目標～
「キレイに食べよう」



※幼児には、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日の風呂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：549kcal）

日	月	火	水	木	金	土
予定			1 防災の日	2	3	4
昼食	9月テーマ野菜【なす】 <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びっぴりの野菜です。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 • 筑前煮 • ひじきとツナのマヨサラダ • お麩と若布のすまし汁 • パナナ 	<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 • ベイザンヌスープ • 梨 	<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 • ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> • ご飯 • 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め • 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 • 野菜ジュース 	<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"> • クリームパン • ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> • ツナとコーンのおにぎり • 牛乳
			619	466	627	578
予定	6	7 テーマ野菜の日	8 野菜の日	9 お楽しみ献立	10	11
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 • 梨 	<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 • フルーツゼリー 	<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 • ヨーグルト 	<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 • さつまいもの冷製ポタージュ • ぶどうゼリーポンチ 	<ul style="list-style-type: none"> • 胚芽ご飯 • 鶏肉のりんごソースかけ • 切干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"> • ばりばり春巻き • 小魚 • 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"> • 手作り梨ジャムクラッカー • 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"> • ウィンナーパン • ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> • おかかおにぎり • 牛乳
	592	556	638	586	577	509
予定	13	14	15 郷土食（長崎）	16	17 お彼岸おやつ	18
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~ • さつまいもと玉ねぎの味噌汁 • フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> • ご飯 • 鮭の塩焼き（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 • りんご 	<ul style="list-style-type: none"> • 長崎ちゃんぽん • 浦上そば • ちくわと若布のかかサラダ • レモンゼリー 	<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 • ベイザンヌスープ • 梨 	<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 • ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> • ご飯 • 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め • 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"> • 鮭と味噌バターのかき込みご飯 • 麦茶 	<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"> • ザラメ入りカステラ • 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 • 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> • ツナとコーンのおにぎり • 牛乳
	606	556	584	466	556	578
予定	20	21 十五夜献立	22 野菜の日	23	24	25
昼食	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 • ヨーグルト 	秋分の日		<ul style="list-style-type: none"> • 胚芽ご飯 • 鶏肉のりんごソースかけ • 切干大根のハリハリサラダ • 茄子とズッキーニの味噌汁 • 柿
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> • さつまいもごま団子 • 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> • 手作り梨ジャムクラッカー • 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> • ウィンナーパン • ヨーグルトドリンク 		<ul style="list-style-type: none"> • おかかおにぎり • 牛乳
		521	638		577	509
予定	27	28 テーマ野菜の日	29	30	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>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、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っております。</p> </div>	
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~ • さつまいもと玉ねぎの味噌汁 • フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> • ご飯 • 鮭の塩焼き（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 • りんご 	<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"> • 栗ご飯 • 鱈の煮つけ • チンゲン菜ともやしと海苔和え • 豚汁 • ヨーグルト 		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> • 鮭と味噌バターのかき込みご飯 • 麦茶 	<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"> • 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"> • 南瓜餅 • 牛乳 		
	606	556	528	471		