





江東区白河かもめ保育園  
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。

（1日の幼児の昼食おやつ分のカロリー基準：574kcal）

日	月	火	水	木	金	土
予定			1 防災の日	2 テーマ野菜の日	3	4
昼食	 <b>9月テーマ野菜【なす】</b>  <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されています。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"> <li>おにぎり</li> <li>肉じゃが</li> <li>ひじきとツナのマヨサラダ</li> <li>お麩と若布のすまし汁</li> <li>みかん缶</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールパン</li> <li>茄子のミートグラタン</li> <li>温野菜サラダ</li> <li>ほうれん草の豆乳スープ</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭フライ 付)レモン</li> <li>こまドレッシングサラダ</li> <li>茄子と油揚げの味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉とさつま芋の甘辛炒め</li> <li>胡瓜のゆかり和え</li> <li>豆腐となめこの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ			<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスケット</li> <li>せんべい</li> <li>野菜ジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>青菜とじゃこのおにぎり</li> <li>茄子の塩昆布和え</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋の炊き込みご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウエハース・ビスケット</li> <li>牛乳</li> </ul>
	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	533
日	6	7	8 野菜の日	9	10	11
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>牛肉と春雨の炒め煮</li> <li>さつま芋と南瓜のサラダ</li> <li>冬瓜と豆腐の味噌汁</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>栗ご飯</li> <li>鱈の煮つけ</li> <li>チンゲン菜ともやしと海苔和え</li> <li>豚汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>厚揚げと茄子の味噌炒め</li> <li>ほうれん草と人参のナムル</li> <li>春雨スープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋の実りポークカレー</li> <li>3色野菜とじゃこのサワー漬け</li> <li>ペイザンヌスープ</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ご飯</li> <li>鶏肉のりんごソースがけ</li> <li>切り干し大根のハリハリサラダ</li> <li>茄子とズッキーニの味噌汁</li> <li>柿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきご飯</li> <li>鮭の塩焼き</li> <li>キャベツの和風ドレッシングサラダ</li> <li>けんちん汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>はりばり春巻き</li> <li>小魚</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たっぷり野菜の冷やしラーメン</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手作り梨ジャムサンド</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜餅</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>みそぼん</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミニたい焼き</li> <li>牛乳</li> </ul>
	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
日	13	14	15 郷土食（長崎）	16 お誕生日会	17 お彼岸おやつ	18
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>鶏肉と茄子のみぞれ煮</li> <li>ひじきと蓮根のサラダ</li> <li>～玉ねぎドレッシング～</li> <li>さつま芋と玉ねぎの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鱈の塩焼き 付)レモン</li> <li>金時豆の南瓜の甘煮</li> <li>ちくわと若布の酢の物</li> <li>キャベツとしめじの味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>長崎ちゃんぽん</li> <li>浦上そば</li> <li>大根のおかかサラダ</li> <li>レモンゼリー</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターライス</li> <li>チーズハンバーグ</li> <li>フルーツフレンチサラダ</li> <li>さつま芋の冷製ポタージュ</li> <li>ぶどうゼリーボンチ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭フライ 付)レモン</li> <li>こまドレッシングサラダ</li> <li>茄子と油揚げの味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉とさつま芋の甘辛炒め</li> <li>胡瓜のゆかり和え</li> <li>豆腐となめこの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭と味噌バター炊き込みご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋スティック</li> <li>小魚</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ザラメ入りカステラ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>モンブラン風ロールケーキ</li> <li>紅茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おはぎ</li> <li>緑茶</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウエハース・ビスケット</li> <li>牛乳</li> </ul>
	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	533
日	20	21 十五夜献立	22 野菜の日	23	24	25
予定						
昼食	 <b>敬老の日</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>厚揚げと茄子の味噌炒め</li> <li>ほうれん草と人参のナムル</li> <li>春雨スープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	 <b>秋分の日</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきご飯</li> <li>鮭の塩焼き</li> <li>キャベツの和風ドレッシングサラダ</li> <li>けんちん汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋ごま団子</li> <li>牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>手作り梨ジャムサンド</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>みそぼん</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ミニたい焼き</li> <li>牛乳</li> </ul>
	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
日	27	28	29	30	<div data-bbox="1769 1506 2551 1845" data-label="Complex-Block"> <p><b>9月郷土食は「長崎県」です。</b></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ひます。</p>   </div>	
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>鶏肉と茄子のみぞれ煮</li> <li>ひじきと蓮根のサラダ</li> <li>～玉ねぎドレッシング～</li> <li>さつま芋と玉ねぎの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鱈の塩焼き 付)レモン</li> <li>金時豆の南瓜の甘煮</li> <li>ちくわと若布の酢の物</li> <li>キャベツとしめじの味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールパン</li> <li>茄子のミートグラタン</li> <li>温野菜サラダ</li> <li>ほうれん草の豆乳スープ</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋の実りポークカレー</li> <li>3色野菜とじゃこのサワー漬け</li> <li>ペイザンヌスープ</li> <li>りんご</li> </ul>		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭と味噌バター炊き込みご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋スティック</li> <li>小魚</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>青菜とじゃこのおにぎり</li> <li>茄子の塩昆布和え</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜餅</li> <li>牛乳</li> </ul>		
	#REF!	#REF!	530	#REF!		