



社会福祉法人東京児童協会
江東区南砂さくら保育園
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5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：650kcal）

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|--|---|--|---|--|--|
| 予定 | | | 1 防災の日・引き取り訓練 | 2 テーマ野菜の日 | 3 | 4 |
| 昼食 | <h3>9月テーマ野菜【なす】</h3> <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 肉じゃが ひじきとツナのマヨサラダ お鮎と若布のすまし汁 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 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 ・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 |
| 日 | 6 | 7 | 8 561 | 9 530 | 10 640 | 11 579 |
| 予定 | | | 8 野菜の日・幼児身体測定 | 9 乳児身体測定 | | |
| 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"> 栗ご飯 鱈の塩焼き チンゲン菜ともやしのお味噌汁 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"> 秋の栗入りポークカレー 3色野菜とじゃこのサワー漬け パイザヌススープ 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 鶏の塩焼き 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"> 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"> キャラメルロール ヨーグルトドリンク | <ul style="list-style-type: none"> おかかおにぎり 牛乳 |
| 日 | 13 660 | 14 509 | 15 461 | 16 527 | 17 461 | 18 560 |
| 予定 | | 14 体育指導・0歳児検診 | 15 お楽しみ献立 | 16 テーマ野菜の日 | 17 お彼岸おやつ | |
| 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 鱈の塩焼き（付）レモン 金時豆の南瓜の甘煮 ちくわと若布の群の物 キャベツとしめじの味噌汁 りんご | <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ージュ ぶどうゼリーボンチ | <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 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"> 鮭と味噌バターの炊き込みご飯 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"> モンブラン風ロールケーキ 紅茶 | <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 |
| 日 | 20 569 | 21 544 | 22 530 | 23 530 | 24 502 | 25 579 |
| 予定 | | 21 十五夜献立 | 22 野菜の日 | 23 秋分の日 | 24 | 25 |
| 昼食 | <h3>敬老の日</h3> | | <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 | <h3>秋分の日</h3> | <ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鶏肉のりんごソースがけ 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 鶏の塩焼き 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"> さつまいもごま団子 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"> クリームパン ヨーグルトドリンク | <ul style="list-style-type: none"> おかかおにぎり 牛乳 | |
| 日 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 予定 | | | 29 | 30 郷土食（長崎） | | |
| 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 鱈の塩焼き（付）レモン 金時豆の南瓜の甘煮 ちくわと若布の群の物 キャベツとしめじの味噌汁 りんご | <ul style="list-style-type: none"> 秋の栗入りポークカレー 3色野菜とじゃこのサワー漬け パイザヌススープ 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"> 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"> 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 |
| 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"> ザラメ入りカステラ 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"> ザラメ入りカステラ 牛乳 |
| 日 | 27 569 | 28 544 | 29 527 | 30 594 | | |

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、食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

