



新宿三つの木保育園もりさんかくしかく
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」

※乳児には、午前おやつを提供します。

※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：543kcal)

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つたりの野菜です。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"> 五目チャーハン 海菜たっぷりシャキシャキサラダ 中華風コンスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯（アルファ米） 鰯の梅煮 ひじきとツナのマヨサラダ お鮓と若布のすまし汁 もも缶 	<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 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏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 フルーツゼリー
午後のおやつ			<ul style="list-style-type: none"> コッパン 野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> さつま芋ご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> マフィン 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
			480	529	508	583
日	6	7	8 野菜の日	9 テーマ野菜の日	10	11
予定						
昼食	<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"> 粟ご飯 鰯の煮つけ チンゲン菜ともやしのお味噌汁 豚汁 柿 	<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"> 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 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鶏肉のりんごソースかけ 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"> シャーマンポテト 小魚 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餅 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"> 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"> 鮭と味噌バターの炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> おかわおにぎり 小魚 牛乳
	581	441	550	541	551	499
日	13	14	15	16	17	18
予定		郷土食（長崎）		お彼岸おやつ	お楽しみ献立	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯の塩焼き 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 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 長崎ちゃんぽん 浦上そば 大根のおかわサラダ レモンゼリー 	<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～ さつま芋と玉ねぎの味噌汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の栗りポークカレー 3色野菜としめじのサワー漬け ハイザンヌスープ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> バターライス チーズハンバーグ フルーツフレッシュサラダ さつま芋の冷製ポタージュ ぶどうゼリーポンチ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏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 フルーツゼリー
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き込みご飯 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"> さつま芋スティック 小魚 ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> おはぎ 緑茶 	<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"> ツナとコーンのおにぎり 牛乳
	619	608	525	576	580	583
日	20	21	22	23	24	25
予定		十五夜献立	野菜の日			
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"> お月見うどん 里芋の旨煮 キャベツともやしの胡麻和え うさぎりんご 	<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"> 鮭と味噌バターの炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> おかわおにぎり 小魚 牛乳
		503	550		551	499
日	27	28	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、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います。</p> </div>	
予定				テーマ野菜の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯の塩焼き 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 ヨーグルト 	<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～ さつま芋と玉ねぎの味噌汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 粟ご飯 鰯の煮つけ チンゲン菜ともやしのお味噌汁 豚汁 柿 	<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 りんご 		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き込みご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> さつま芋スティック 小魚 ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餅 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 		
	619	525	441	541		