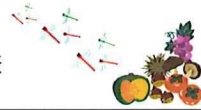




すみだ中和こころ保育園
令和3年度9月（長月） 献立表



～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・安全な食品を精製していますが、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誤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 お麩と若布のすまし汁 みかん缶 	<ul style="list-style-type: none"> 栗ご飯 鰹の煮つけ チンゲン菜ともやしと海苔和え 豚汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚フライ 付) レモン こ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 豚肉とさつまいの甘辛炒め 胡瓜のゆかり和え 豆腐となめこの味噌汁 バナナ 	
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"> たっぷり野菜の冷やしラーメン 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 	
		562	435	640	582		
日	6	7	8	9	10	11	
予定		郷土食（長崎県）	野菜の日				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 牛肉と春雨の炒め煮 さつまいと南瓜のサラダ 冬瓜と豆腐の味噌汁 梨 	<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"> 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"> 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 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"> ご飯 鶏の照り焼き 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"> ぱりぱり春巻き 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"> 手作り梨ジャムサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭と味噌バターのかき込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> メープルロール ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> おかかおにぎり 小魚 牛乳 	
	623	594	550	527	461	527	
日	13	14	15	16	17	18	
予定			テーマ野菜の日	お楽しみメニュー（誕生会）	お彼岸おやつ		
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 ～玉ねぎドレッシング～ さつまいと玉ねぎの味噌汁 フルーツゼリー 	<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"> 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"> 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 さつまいの冷製ポターシュ ぶどうゼリーポンチ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭フライ 付) レモン こ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 豚肉とさつまいの甘辛炒め 胡瓜のゆかり和え 豆腐となめこの味噌汁 バナナ 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餅 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいスティック 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"> モンブラン風ロールケーキ 紅茶 	<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 	
	608	537	530	576	556	582	
日	20	21	22	23	24	25	
予定		十五夜献立	野菜の日			運動会	
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がけ 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"> ご飯 鶏の照り焼き 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"> メープルロール ヨーグルトドリンク 		<ul style="list-style-type: none"> おかかおにぎり 小魚 牛乳 	
		502	550		461	527	
日	27	28	29	30			
予定			テーマ野菜の日	<div style="border: 2px solid green; 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。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>			
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 ～玉ねぎドレッシング～ さつまいと玉ねぎの味噌汁 フルーツゼリー 	<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"> 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"> 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 りんご 			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餅 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいスティック 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"> 鮭と味噌バターのかき込みご飯 麦茶 			
	608	537	530	527			