

9月の予定献立表

令和5年度

竹駒保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
献立	防災の日 食品の備蓄を見直しましょう 9月1日は防災の日です。食品の備蓄は、水やレトルトごはん、缶詰、菓子などを用意して、栄養が偏らないように注意しましょう。普段から日常的に利用している食品を多めに購入して、循環させながら備える方法（ローリングストック法）もあります。				生姜焼き マッシュポテト もやしのみそ汁 オレンジ ごはん バナナケーキ 牛乳	はんぺんチーズ焼き 玉葱のカレー炒め 豆腐のみそ汁 バナナ ごはん
未満児主食					ごはん	ごはん
おやつ					バナナケーキ 牛乳	
日	4	5	6	7	8	9
献立	マーボー茄子 中華風サラダ きのこスープ キウイフルーツ	♡ほかほかごはん♡ ローストチキン 若布の煮物 にらたま汁 バナナ	ハムのステーキ 親子サラダ ミネストローネ ミニトマト	タラフライ ピーナッツ和え 大根汁 ぶどう	さつま芋とチーズの卵焼き 青菜ソテー 若布のみそ汁 オレンジ	手作り弁当 
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごまごはん	
おやつ	くるみゆべし 牛乳	なべ焼き 牛乳	さつま芋素揚げ 牛乳	豆乳ババロア せんべい	ツナサンド 牛乳	
日	11	12	13	14	15	16
献立	ポテトの肉巻き ごまドレサラダ 凍り豆腐の清汁 キウイフルーツ	☆ほかほかごはん☆ 茹で卵ミートソースかけ もやし炒め物 さつま汁 バナナ	鮭のグラタン わかめサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	つくね焼き ひじき炒り煮 玉葱のみそ汁 ぶどう	いが蒸し 大豆サラダ 白菜のみそ汁 ミニトマト	厚揚げの甘辛煮 野菜炒め 卵スープ オレンジ
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	パイナップルケーキ 牛乳	ブチパン 牛乳	パンナコッタ せんべい	豆銀糖 牛乳	ポテトピザ 牛乳	
日	18	19	20	21	22	23
献立	敬老の日 	☆ほかほかごはん☆ 鶏肉のトマト煮 白菜とベーコンのサラダ 若布スープ グレープフルーツ	高野豆腐の卵とじ じゃが芋のきんぴら 茄子のみそ汁 オレンジ	☆誕生会☆ おはぎ さつま芋甘煮 利久和え しめたま汁 ぶどう	魚のホイル焼き 青菜の煮浸し 春雨スープ バナナ	秋分の日 
未満児主食		ごはん	ごはん	ごはん	卵ごはん	
おやつ		かぼちゃのスコーン 牛乳	蒸しパン 牛乳	シュークリーム 牛乳	フレンチトースト 牛乳	
日	25	26	27	28	29	30
献立	ささみオープン焼き スパゲティサラダ かぶのみそ汁 キウイフルーツ	☆ほかほかごはん☆ かぼちゃコロケ ブロッコリーサラダ キャベツのスープ ミニトマト	☆総練習☆ おにぎり弁当 野菜ジュース (お箸セットを持たせてください)	エビと豆腐のケチャップ炒め 小松菜と若布の和え 五目スープ グレープフルーツ	松風焼き 白和え すまし汁 グレープフルーツ	☆運動会☆ 
未満児主食	ごはん	ごはん	おにぎり弁当	ごはん	ごはん	
おやつ	きな粉揚げパン 牛乳	杏仁豆腐 せんべい	ヨーグルト せんべい	しょうゆ団子 牛乳	ジョア 牛乳	

昔からある保存食 乾物

乾物は、食品を保存させるために乾燥させたものです。乾燥させて保存することは、昔から多くとれた食材を長く食べたり、冬に向けて備えたりするために重要なわざです。非常時の備えにもなる乾物を見直しましょう。

こんぶ 寒天 ひじき 切り干し 干しいたけ 凍り豆腐
だいこん



	～今月一日平均栄養所要量～	
	未満児	以上児
エネルギー	492kcal	396kcal
たんぱく質	18.7g	17.2g
脂肪	17.4g	17.5g

