

# 9月予定献立表



横田保育園

	月	火	水	木	金	土
副食		1 ・ がんもの含め煮 ・ 若布サラダ ・ さつまい ・ ミニトマト	2 ・ マーボー茄子 ・ もやしのナムル ・ にらたま汁 ・ ぶどう	3 ・ ハワイアンポークソテー ・ マカロニサラダ ・ コンソメスープ ・ グレープフルーツ	4 ・ 焼きいか ・ 青菜としめじのお浸し ・ 五目うどん ・ オレンジ	5 ・ 変り納豆 ・ さつまいも甘煮 ・ キャベツの味噌汁 ・ バナナ
おやつ		・ 人参バターケーキ ・ 牛乳	・ ハムサンド ・ 牛乳	・ ヨーグルトゼリー ・ せんべい	・ あべかわもち ・ 牛乳	
未満児主食		・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 納豆ごはん
副食	7 ・ 中華のローストチキン ・ チーズサラダ ・ 春雨スープ ・ ぶどう	8 ・ 巣ごもり卵 ・ 深山和え ・ なめこ汁 ・ オレンジ	9 ・ 魚のホイル焼き ・ キャベツの甘酢和え ・ ワンタンスープ ・ 梨	10 ・ かぼちゃコロック ・ 中華風サラダ ・ 若布スープ ・ ミニトマト	11 ・ 炒り鶏 ・ 小松菜のピーナッツ和え ・ もやしの味噌汁 ・ グレープフルーツ	12 手作り弁当の日 ・ 牛乳 
おやつ	・ がんづき ・ 牛乳	・ うず巻きクッキー ・ 牛乳	・ もちもちボンデーナツ ・ 牛乳	・ 豆乳パバロア ・ せんべい	・ マドレーヌ ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごまごはん	・ ごはん	・ ごはん	
副食	14 ・ ミートローフ ・ ひじきのごま和え ・ きのことスープ ・ オレンジ	15 ・ 煮魚 ・ 干草和え ・ 豚汁 ・ キウイ	16 ・ ポテトオムレツ ・ 三色サラダ ・ 小松菜と油揚げの味噌汁 ・ 梨	17 お誕生会 ・ おはぎ ・ 鶏ごま煮 ・ 利久和え ・ 花麩の清汁・ぶどう	18 ・ 海老と豆腐のケチャップ炒め ・ キャベツの信田煮 ・ 南瓜といんげんの味噌汁 ・ ミニトマト	19 ・ はんぺんのチーズ焼き ・ 玉ねぎのカレー炒め ・ 若布スープ ・ バナナ
おやつ	・ フレンチトースト ・ 牛乳	・ 豆腐のごまだれ団子 ・ 牛乳	・ 牛乳寒天 ・ ビスケット	・ シュークリーム ・ 牛乳	・ プチパン ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ おはぎ	・ ごはん	・ ごはん
副食	21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 ・ 肉じゃが ・ フロccoliと若布のお浸し ・ しめじの味噌汁 ・ グレープフルーツ	24 運動会総練習 ・ おにぎり弁当 	25 ・ 豆腐とひじきのつくね焼き ・ ごまドレッシングサラダ ・ 卵スープ ・ 梨	26 運動会 ・ パン ・ ジュース 
おやつ			・ ブルーベリーケーキ ・ 牛乳	・ ヨーグルト ・ せんべい	・ ジョア ・ ビスケット	
未満児主食			・ ごはん	・ おにぎり弁当	・ ごはん	
副食	28 ・ さつまいもとチーズの卵焼き ・ 茄子炒め ・ 若布の味噌汁 ・ ぶどう	29 ・ 五目大豆 ・ きゅうりもみ ・ じゃが芋キャベツの味噌汁 ・ オレンジ	30 ・ チキンナゲット ・ りんごサラダ ・ はんぺんスープ ・ ミニトマト		～今月の予定平均栄養摂取量～ 未満児 以上児 エネルギー : 511Kcal 414kcal タンパク質 : 18.7g 17.6g 脂 肪 : 16.5g 16.9g *以上児は家庭から持参するご飯の栄養は含まれていません。	
おやつ	・ ごまおこし ・ 牛乳	・ きな粉揚げパン ・ 牛乳	・ パンナコッタ ・ せんべい			
未満児主食	・ きつねごはん	・ ごはん	・ ごはん			

## 夏の疲れを取って元気に遊ぼう

夏の疲れ回復のために

- ①早寝、早起きでリズムをつくる。
- ②1日の始まりの朝食を大事にしましょう。  
\* お菓子だけではなく、パン、おにぎり、できるだけ一緒に食べましょう。
- ③タンパク質とビタミン、ミネラルをとる。  
\* タンパク質は卵、肉、魚などにあります。  
\* 秋のおいしい魚は、さば、あじ、さんまなどです。
- ④ビタミンB・Cを摂りましょう。  
\* かぼちゃ、さつまいも、さといもなどです。

