



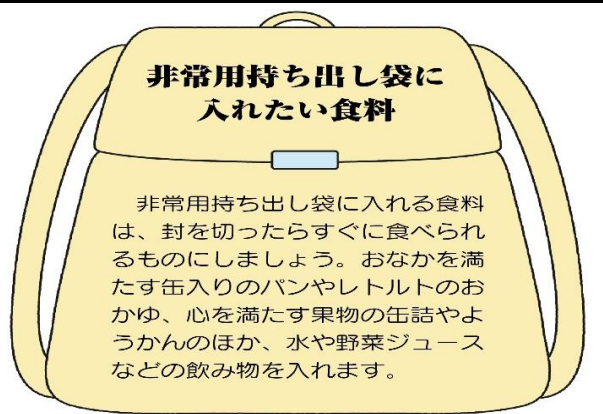
9月の予定献立表



令和7年度

横田保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
献立	中華のローストチキン チーズサラダ 五目スープ キウイフルーツ	マーボー茄子 カレー風味サラダ 若布コーンスープ グレープフルーツ	厚焼き卵 きゅうりもみ 煮豆 お芋の団子汁 ぶどう	海老と豆腐のケチャップ炒め キャベツの信田煮 南瓜のみそ汁 オレンジ	焼きししやも 青菜としめじのお浸し 豚汁 バナナ	焼きそば コーンサラダ 豆腐のみそ汁 ミニトマト
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	くるみゆべし 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ブチパン 牛乳	レアチーズ せんべい	フルーツサンド 牛乳	
日	8	9	10	11	12	13
献立	豚肉の野菜巻 春雨酢物 大根汁 グレープフルーツ	かぼちゃコロッケ 切干サラダ わかめのみそ汁 ミニトマト	鮭の味噌みりん焼き ブロッコリーサラダ ワントンスープ ぶどう	★誕生会★ おはぎ 鶏みそ焼き 利久和え しめたま汁 ぶどう ゼリー	筑前煮 小松菜のごま和え もやしのみそ汁 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	
おやつ	ドーナツ 牛乳	2層ゼリームース せんべい	小倉白玉 牛乳	シュークリーム 牛乳	じゃこトースト 牛乳	
日	15	16	17	18	19	20
献立	敬老の日 	ポテトオムレツ わかめマヨネーズサラダ 豆腐のみそ汁 バナナ	ハワイアンポークソテー ツナサラダ ベーコンスープ キウイフルーツ	マカロニグラタン キャベツの甘酢和え きのこのスープ グレープフルーツ	トンカツ ごまドレッシングサラダ 玉ねぎのみそ汁 梨	厚揚げの甘辛煮 もやしの炒め物 じゃが芋のみそ汁 ミニトマト
未満児 主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ		ハムチーズ蒸しパン 牛乳	ジャムサンド 牛乳	さつま芋素揚げ 牛乳	五平餅風 牛乳	
日	22	23	24	25	26	27
献立	豆腐とひじきのつくね 七福ナムル キャベツのみそ汁 オレンジ	秋分の日 	★総練習★ おにぎり弁当 野菜ジュース (おはしセットを 持たせて下さい)	茹で卵のミートソースかけ なす炒め コーンとキャベツのスープ キウイフルーツ	赤魚塩焼き 千草和え そうめん汁 梨	★運動会★ 
未満児 主食	ごはん		おにぎり弁当	ごはん	ごはん	
おやつ	甘食 牛乳		ヨーグルト ビスケット	ブルーベリーケーキ 牛乳	ジョア せんべい	
日	29	30	 9月1日は 防災の日 命を守るために、災害を知って災害 に対処する力を身につけましょう。			
献立	あぶたま 深山和え 白菜のみそ汁 オレンジ	肉団子のあんかけ カミカミサラダ はんぺんスープ キウイフルーツ				
未満児 主食	ごはん	ごはん				
おやつ	芋かりんとう 牛乳	牛乳寒天 せんべい				

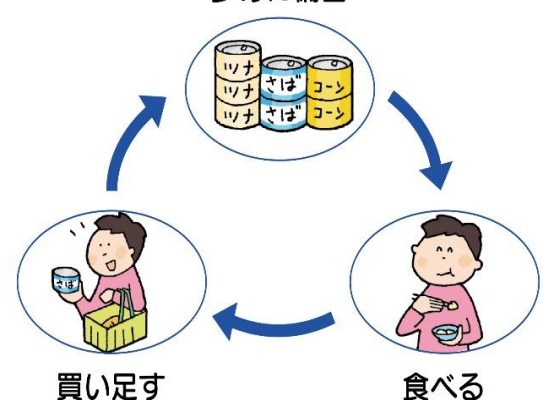


日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

多めに備蓄



～今月の一か月平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	497kcal	401kcal
たんぱく質	17.5g	19.0g
脂質	17.1g	17.2g

