



9月の予定献立表



御幸保育園 幼児

日	曜日	昼食	3:00おやつ	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	
1	金	ごはん ツナと豆腐のソース焼き かぼちゃの甘煮 スティックきゅうり 牛乳	チューベット おせんべい	510	17.7	12.5	1.2	
2	土	冷やしたぬきうどん じゃが芋のそぼろ煮 フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	605	18.8	14.2	4.1	
4	月	ごはん すき焼き風煮 さつま芋のクリーミーサラダ 人参グラッセ 牛乳	蒸しパン	579	18.3	15.2	1.1	
5	火	バターロール ポトフ風煮 チキンナゲット トマト 牛乳	栗飯おにぎり	534	19.5	21.6	2.3	
6	水	ごはん 鶏肉のから揚げ 焼ビーフン ブロッコリー 牛乳	カラフルゼリー	559	19.3	13.5	1.3	
7	木	ごはん 煮込みハンバーグ 青菜のソテー フルーツ みそ汁	シュガートースト 牛乳	599	22.9	21.0	3.0	
8	金	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 肉じゃが 塩昆布和え 牛乳	そうめん	535	21.6	14.1	1.9	
9	土	ナポリタン グリーンサラダ フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	524	16.9	15.0	1.7	
11	月	ごはん モロの竜田揚げ 炒り豆腐 コーンキャベツ みそ汁	塩ちんすこう 牛乳	660	23.0	25.2	1.8	
12	火	ごはん 豚肉のスタミナ焼き カレー粉ふき芋 トマト 牛乳	フルーチェ	481	18.2	14.4	1.0	
13	水	ごはん 天ぷら盛り合わせ おかか和え スティックきゅうり 牛乳	ポップコーン	625	15.4	23.7	1.6	
14	木	ごはん ガリパタチキン 大根のコンソメ煮 ブロッコリー 牛乳	ロールカステラ	601	20.5	23.9	1.8	
15	金	三色丼 バンサンスー フルーツ 牛乳	ジャムサンド	553	20.4	16.2	1.4	
16	土	ぶっかけそうめん ゆで卵 蒸シュウマイ フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	505	21.7	10.7	3.5	
18	月	敬老の日						
19	火	ごはん 擬製豆腐 青菜の磯和え ブロッコリー 牛乳	冷やしうどん	556	26.2	13.6	3.0	
20	水	ごはん 白身魚のマヨコーン焼き 切干大根の炒り煮 春雨サラダ 牛乳	プリンアラモード	603	20.3	22.5	1.5	
21	木	ごはん チキン南蛮 刻み昆布と大豆の炒り煮 スティックきゅうり フルーツ スープ	ラスク 牛乳	640	20.0	24.3	2.8	
22	金	<誕生会>コーンピラフ フライドチキン 温野菜サラダ フルーツ 牛乳	マカロニあべかわ	553	20.2	20.5	1.7	
23	土	秋分の日						
25	月	麦ごはん 豚の生姜焼き ポテトサラダ フルーツ 牛乳	ブルーベリーヨーグルト	551	20.4	19.5	1.0	
26	火	カレーライス 福神漬 コールスローサラダ トマト 牛乳	フルーツゼリーポンチ	568	14.7	15.9	2.3	
27	水	ごはん 鯖の味噌煮 五目金平 海藻のポン酢和え みそ汁	かぼちゃケーキ 牛乳	652	21.0	22.9	2.5	
28	木	ごはん 回鍋肉 揚げ餃子 きゅうりの中華漬 牛乳	ふかし芋	571	19.5	19.0	1.5	
29	金	♪つくしリクエスト♪ けんちんうどん 鶏つくねの野菜あんかけ パナナ 牛乳	みたらし芋餅	539	21.6	12.8	4.5	
30	土	焼きそば フレンチサラダ フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	465	18.7	14.3	1.0	

*材料入手の都合により、一部変更することもありますのでご了承下さい。 *魚は骨無しを使用しています。

令和5年



「食欲の秋」 食材を五感で感じましょう

秋と言えば「食欲の秋！」

是非親子で食材に触れる機会をふやしましょう

- ・一緒に調理をする
- 切る前の野菜の観察→皮をむく→切る→煮る
- 一緒にやる事で、学ぶ事発見は沢山あります
- たった1つの材料でも、体感する事で食への興味が深まりよりおいしく感じられるでしょう
- 色々な食材に触れ、五感で感じる体験をしてみてください



食の備えは万全ですか？

「9月1日」防災の日

地震や洪水台風などの大規模災害に備える「食品備蓄」

家族の人数×最低3日分

*備蓄食品の選び方

- ・栄養のバランスや使い勝手を考え
- 家庭(好み)にあった食品を選ぶ事
- ・賞味期限が切れる前に使い使ったら補充
- ⇒ローリングストック法

お子さんと食の大切さを考える良い機会なので一緒に準備をしてみてください

