



9月 献立表

献 第 6 号
令和6年8月23日
わかさ中央こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて欲しい食品
2	月	ツナカレー、海藻サラダ フルーツポンチ、お茶	ツナ、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、わかめ、キャベツ、きゅうり、パイン缶、桃缶 みかん缶、バナナ	ヨーグルト	437	肉類
3	火	ごはん、竹輪のお好み揚げ ごまあえ、さつまい	竹輪、紅生姜、ほうれん草、もやし、コーン、鶏肉 大根、人参、ごぼう、つきこんにゃく、さつまい しめじ、油揚げ、長葱	豆乳ココア プリン*	464	海藻類
4	水	大豆入りミートスパゲティ レーズンサラダ、むらくも汁	スパゲティ、豚挽肉、玉葱、なす、大豆、エリンギ トマト、レーズン、キャベツ、きゅうり、人参 コーン、ハム、卵、ベーコン、チンゲン菜	五平餅 お茶 *	523	乳・乳製品
5	木	玄米ごはん、魚の香味煮 五色あえ、スタミナ汁	たら、ほうれん草、キャベツ、大根、人参、ハム 鶏肉、なす、夕顔、じゃが芋、豆腐、長葱	人参蒸しパン スキムミルク*	503	豆・大豆製品
6	金	鮭ごはん、焼肉サラダ かぼちゃの味噌汁	鮭、大葉、豚肉、人参、きゅうり、キャベツ もやし、かぼちゃ、玉葱、小松菜、油揚げ、しめじ	ベジたべる 牛乳	436	卵
9	月	五目ごはん、海苔酢あえ 大根汁	ひじき、れんこん、ごぼう、干し椎茸、人参、鶏肉 油揚げ、かまぼこ、もやし、ほうれん草、ツナ 大根、長葱、えのきたけ、豆腐	ぱいんこ スキムミルク	439	果物
10	火	ごはん、スナックレバー おかかあえ、豆腐汁	レバー、鶏肉、さつまい、大豆、ほうれん草、人参 もやし、コーン、豆腐、長葱、わかめ	カステラ 牛乳	589	きのこ類
11	水	月見うどん、りんご 大豆とひじきのチーズ蒸し	うどん、白菜、人参、長葱、小松菜、油揚げ、卵 かまぼこ、ひじき、大豆、豚挽肉、玉葱	お月見ゼリー	407	芋類
12	木	玄米ごはん、サンマのおかか煮 なめたけあえ、さつまいも汁	サンマ、ほうれん草、もやし、人参、なめたけ さつまい、豆腐、えのきたけ、長葱	バナナ	522	海藻類
13	金	あんかけきつね丼、甘酢あえ ほうれん草の味噌汁	油揚げ、鶏挽肉、人参、玉葱、干し椎茸、かまぼこ しらたき、わかめ、きゅうり、もやし、アラスカ コーン、ほうれん草、豆腐、長葱	するめ お茶	450	乳・乳製品
16	月	 敬老の日 				
17	火	ごはん、栗コロッセ 千草あえ、きのこ汁	栗、じゃが芋、さつまい、ほうれん草、キャベツ 人参、もやし、かまぼこ、えのきたけ、しめじ 玉葱、鶏肉、豆腐、油揚げ	バウムクーヘン スキムミルク	496	魚介類
18	水	海鮮焼きそば、さっぱりサラダ 青菜とコーンのスープ	焼きそば、海鮮ミックス、たけのこ、人参、長葱 もやし、きゅうり、コーン、アラスカ、ベーコン チンゲン菜、じゃが芋	クリームパン 牛乳	470	豆・大豆製品
19	木	玄米ごはん、ユーリンチー ナムル、中華スープ	鶏肉、長葱、もやし、きゅうり、人参、みかん缶 ほうれん草、ハム、白菜、たけのこ、豆腐、卵	ぶどうゼリー*	513	海藻類
20	金	スタミナ納豆ごはん 三色おひたし、キャベツの味噌汁	納豆、鶏挽肉、長葱、ほうれん草、人参、もやし ハム、キャベツ、油揚げ	おはぎ(きなこ) お茶	376	乳・乳製品
23	月	 秋分の日 				
24	火	ごはん、ハムカツ ポイル野菜、ミネストローネ	ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、玉葱 かぶ、れんこん、マカロニ、トマト、セロリ ベーコン	マリービスケット スキムミルク	580	芋類
25	水	豆乳味噌ラーメン おからサラダ、梨	中華麺、豚挽肉、玉葱、人参、もやし、キャベツ ニラ、きくらげ、メンマ、おから、ツナ、きゅうり	フルーツパフェ *	433	魚介類
26	木	玄米ごはん、肉団子 おひたし、五目汁	豚挽肉、玉葱、ほうれん草、もやし、人参、コーン かぼちゃ、ごぼう、ベーコン、豆腐、長葱	芋けんぴ 牛乳	442	きのこ類
27	金	ツナそぼろ丼、ひじきサラダ なめこ汁	ツナ、卵、ひじき、キャベツ、人参、きゅうり ハム、コーン、なめこ、豆腐、長葱	スイートポテト 牛乳 *	626	果物
30	月	ごはん、ひじきふりかけ、お茶 肉豆腐、小松菜のしらすあえ	ひじき、きくらげ、豚肉、玉葱、人参、しらたき しめじ、焼き豆腐、キャベツ、小松菜、しらす干し	フルーツムース *	580	卵

*誕生会のおやつにつきましては、次の日にずらして提供いたします。

*マークは手作りおやつの日です。

9月1日は防災の日です。

地震や台風などの災害に備えて避難経路の確認や備蓄する食品などの確認を行いましょ。非常食は、乾パンなどの固いものは子どもには食べにくいので、アルファ化米や缶に入ったパンなど食べやすい保存食を選びましょ。2日(月)には3歳以上児さんに、アルファ化米を体験してもらいます。体験した様子をお子さんに聞いてみてください。

*乳幼児の保存食・水、ミルク(ほ乳瓶)、ベビーフード



アルファ化米、クラッカー、羊羹
缶詰(パン、魚、肉、果物)
食べ慣れたお菓子など



今年のお月見は9月17日です。中秋の名月・十五夜とも呼ばれ、里芋などをお供えすることから「芋名月」とも呼ばれます。月見だんごやすすき、里芋などをお供えして月を眺める、収穫をお祝いする行事です。子どもたちと一緒に「月を見る時間」を楽しみたいですね。

園では9月11日がお月見メニューです!

