



9月予定および献立表

2024年8月20日

東奈良敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	日	お休み			
2	月	Jリーグ	●肉団子の甘酢あん 中華サラダ ワンタンスープ	肉団子 ブロッコリー、きゅうり、コーン 豚ミンチ、白菜、人参、玉ねぎ、干椎茸、にら、餃子の皮	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
3	火	スイミング E~たいむ	豚肉のオイスターソテー ★ばんさんすう 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン かにかまぼこ、きゅうり、もやし、人参、錦糸卵 豆腐、油揚げ、ほうれん草	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
4	水		ゆかりご飯 鮭のきのこあんかけ ●★ハムサラダ 味噌汁	ゆかり 鮭、玉ねぎ、えのき茸、しめじ ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 大根、わかめ	おからナゲット ●牛乳
5	木	習字	豚肉のしぐれ煮 マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ なす、油揚げ	●きなこ揚げパン ●牛乳
6	金	体育あそび	●ハヤシライス キャベツとりんごのサラダ ●チーズ	牛肉、玉ねぎ、人参、トマト缶、ルウ キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン チーズ	●マシュマロおこし ●牛乳
7	土		チキンピラフ コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン キャベツ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ じゃがいも、しめじ	●★ホットケーキ ●牛乳
8	日	お休み			
9	月	シーツ交換 (全園児)	●★冷やし中華 ●★揚げしゅうまい フルーツ	焼き豚、きゅうり、トマト、錦糸卵、中華麺 海老しゅうまい オレンジ	夕焼けおにぎり ●牛乳
10	火	自由参観(幼児) E~たいむ	鱈のから揚げ 大豆サラダ サンラータン	あじ ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、きゅうり 豚肉、白菜、人参、干椎茸、春雨、にら	おひさまゼリー クラッカー ●牛乳
11	水		●タンダリーチキン ●★春雨サラダ 豆乳スープ	鶏肉、ヨーグルト キャベツ、ゆかり ハム、きゅうり、もやし、人参、春雨 玉ねぎ、人参、しめじ、ベーコン、豆乳	●セサミトースト ●牛乳
12	木	習字自由参観 (きりん)	わかめご飯 味噌汁 豚肉の韓国風煮 キャベツとみかんのサラダ	わかめ 豆腐、もやし、ほうれん草 豚肉、大根、人参、ごぼう、蓮根、蒟蒻、いんげん キャベツ、みかん、きゅうり、レーズン	マカロニきなこ ●牛乳
13	金	体育あそび	炊き込み酢飯 おかか和え ★かきたま汁	鶏肉、ごぼう、人参、油揚げ、いんげん ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ 卵、えのき茸、三つ葉	●フルーツヨーグルト ●★バームクーヘン
14	土	家庭の日 (幼児お弁当)	豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ スープ	鶏ミンチ、玉ねぎ、豆腐 ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン じゃがいも、わかめ	●おからクッキー ●牛乳
15	日	お休み			



日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	月	敬老の日			
17	火	スイミング E~たいむ	鶏肉のごま風味焼き ひじき煮 味噌汁	鶏肉 ほうれん草 ひじき、大豆、人参、竹輪、しらたき、いんげん しめじ、油揚げ、わかめ	お月見蒸しパン ●牛乳
18	水	お誕生会 シーツ交換(幼児)	キーマカレー キャベツとパインのサラダ ●チーズ	合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、じゃがいも、かぼちゃ、なす、トマト缶、ルウ キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン チーズ	●★バースディケーキ ●牛乳
19	木	習字 シーツ交換(乳児)	鯖の塩焼き フルーツ 酢の物 豚汁	鯖 黄桃缶 ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、切り干し大根 豚肉、大根、人参、さつまいも、ごぼう、ねぎ	●シナモン揚げパン ●牛乳
20	金	体育あそび	★三色丼 ポン酢和え 味噌汁	鶏ミンチ、いんげん、錦糸卵 小松菜、白菜、人参、竹輪 玉ねぎ、わかめ、ほうれん草	大学芋 ●牛乳
21	土		焼きそばスパゲティ ナムル 中華スープ	豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、スパゲティ 小松菜、もやし、人参 豆腐、わかめ	おはぎ ●牛乳
22	日	秋分の日			
23	月	振替休日			
24	火	E~たいむ 栗拾い(いぬ)	鶏肉のマーレード焼き 切り干し大根煮 味噌汁	鶏肉 ブロッコリー 切り干し大根、しらたき、人参、竹輪、いんげん キャベツ、油揚げ	フルーツ寒天 ●ココナッツサブレ ●牛乳
25	水	避難訓練	豚肉の生姜焼き じゃことひじきのサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン しめじ、わかめ、ほうれん草	●★スティックパン ●牛乳
26	木		鮭の西京焼き 酢胡麻和え けんちん汁	鮭 かにかまぼこ、キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー 鶏肉、大根、人参、ごぼう、蒟蒻、里芋、ねぎ	フライドポテト ●牛乳
27	金	体育あそび	●★パン ミネストローネ ツナサラダ フルーツ	パン 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、トマト缶、大豆、セロリ ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン オレンジ	●中華おこわ ●牛乳
28	土	家庭の日 (幼児お弁当)	炒飯 コーンサラダ わかめスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、小松菜、コーン キャベツ、きゅうり、人参、コーン わかめ、豆腐	●お麩ラスク ●牛乳
29	日	お休み			
30	月		鶏肉のからあげ ●★切り干し大根サラダ 味噌汁	鶏肉 キャベツ、ゆかり ハム、切り干し大根、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ 油揚げ、えのき茸、ほうれん草	●プリン せんべい ●牛乳

乳児クラスは朝おやつとしてせんべい、クッキーなどを提供しています。

アレルギー対応されているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れてください。

献立内容は、仕入れ状況等により変更する場合があります。

今月の一人当たりの栄養素(3歳児以上)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	530	19.9	14.7	270	2.3	0.32	0.36	23	—	1.6未満
平均	599	20.5	17.2	275	2.3	0.4	0.45	25	4.4	1.7

