



# 9月予定および献立表



令和6年8月20日  
彩都宿久庄敬愛保育園

●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				
2	月	スイミング(きりん)	鶏肉の照り焼き/付野菜 ★高野豆腐の卵とじ みそ汁	鶏肉 / ほうれん草 高野豆腐、人参、玉ねぎ、卵、三つ葉 えのき、わかめ、青ねぎ	●お麩ラスク ●牛乳
3	火	E~たいむ	豚肉のしぐれ煮 ポン酢和え みそ汁	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん キャベツ、竹輪、人参、胡瓜、えのき、ポン酢 じゃが芋、油揚げ、青ねぎ	マカロニきな粉 ●牛乳
4	水		鮭のきのこあんかけ かにかまサラダ けんちん汁	鮭、玉ねぎ、しめじ、えのき、エリンギ かにかま、キャベツ、胡瓜、人参 鶏肉、ごぼう、人参、干椎茸、大根、青ねぎ	●シリアルクッキー ●牛乳
5	木		ビビンバ ●揚げ餃子 中華スープ / ●チーズ	牛肉、人参、もやし、ほうれん草 ぎょうざ 豆腐、コーン、青ねぎ / チーズ	●プリン クラッカー ●牛乳
6	金	体育遊び	★●豆腐の松風焼 じゃこサラダ みそ汁	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、青葱、卵、パン粉、牛乳、味噌、ごま ちりめんじゃこ、キャベツ、胡瓜、人参 なす、油揚げ、青ねぎ	ひじきおにぎり
7	土		焼きそば 中華酢の物 みそ汁	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、竹輪、玉ねぎ、人参、ソース かにかま、胡瓜、人参、もやし 麩、わかめ、青ねぎ	★●どら焼き ●牛乳
8	日				
9	月	スイミング(きりん)	★鮭寿司 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁	鮭、大葉、胡瓜、ごま、刻みのり、錦糸卵 鶏ミンチ、厚揚げ、青梗菜、人参、玉ねぎ 麩、かまぼこ、三つ葉	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
10	火	E~たいむ 自由参観	●ハヤシライス みかんサラダ ●チーズ	牛肉、玉葱、人参、エリンギ、ルウ キャベツ、胡瓜、みかん缶、人参、レーズン チーズ	●きな粉揚げパン ●牛乳
11	水	習字(きりん) シーツ交換(いぬ)	チンジャオロース ナムル コーンスープ	牛肉、もやし、筍、人参、ピーマン、オイスターソース ささみ、もやし、人参、ほうれん草 クリームコーン、玉ねぎ、青ねぎ	●ジャムサンド ●牛乳
12	木	シーツ交換(くま)	さつま芋ご飯/ 鯖香味焼き ★●ハムサラダ みそ汁	さつま芋 / 鯖、大葉 ハム、キャベツ、胡瓜、コーン 大根、もやし、青ねぎ	だしジャカポテト ●牛乳
13	金	体育遊び	★●冷やし中華 ●蒸ししゅうまい フルーツ	中華麺、焼き豚、胡瓜、トマト、錦糸卵 ●しゅうまい 黄桃缶	夕焼けおにぎり
14	土	家庭の日	お弁当		ちんすこう ●牛乳

- ◆献立の内容は、仕入れの状況により、若干変更する場合があります。
- ◆アレルギー対応を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下さい。
- ◆ハムには卵・乳が使用されています。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
15	日				
16	月	敬老の日			
17	火	E~たいむ	鱈のおろし煮 じゃことひじきのサラダ みそ汁	鱈、大根 ちりめんじゃこ、キャベツ、胡瓜、ひじき、パプリカ 豆腐、玉ねぎ、青ねぎ	★●お月見ケーキ ●牛乳
18	水	習字参観(きりん)	★●ごぼうハンバーグ ★マカロニサラダ みそ汁	合挽ミンチ、ごぼう、玉ねぎ、牛乳、卵、パン粉、味噌 マカロニ、ツナ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ 大根、油揚げ、青ねぎ	●セサミトースト ●牛乳
19	木	誕生会 お月見会	キーマカレー パインサラダ ●ヨーグルト	ミンチ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、コーン、ルウ キャベツ、胡瓜、パイン缶、レーズン ヨーグルト	★●パースディケーキ ●牛乳
20	金	体育遊び	肉じゃが 白和え みそ汁	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき、いんげん 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、ごま 南瓜、もやし、青ねぎ	切干大根のおにぎり
21	土		炒飯 中華サラダ わかめスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、小松菜、 ささみ、胡瓜、人参、もやし わかめ、大根、ごま	●チーズサンド ●牛乳
22	日	秋分の日			
23	月	振替休日			
24	火	E~たいむ 避難訓練	鶏肉のノルウェー風/付野菜 ツナサラダ みそ汁	鶏肉、ケチャップ / ブロッコリー ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン 玉ねぎ、わかめ、青ねぎ	●マシュマロおこし ●牛乳
25	水	習字(きりん) シーツ交換(いぬ)	栗ご飯 / 鮭の西京焼き 切干大根の酢の物 ★かきたま汁	栗 / 鮭、みそ 切干大根、胡瓜、人参、かにかま 卵、豆腐、三つ葉	★●練乳いちごパン ●牛乳
26	木	シーツ交換(くま)	●肉団子甘酢あんかけ/付野菜 ごま和え みそ汁	肉団子、ケチャップ / ブロッコリー キャベツ、竹輪、胡瓜、人参、ごま さつま芋、油揚げ、わかめ	●フルーツヨーグルト ●ビスコ
27	金	体育遊び	★●パン / ●パンキンシチュー コールスローサラダ フルーツ	パン / 鶏肉、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、しめじ、牛乳、ルウ キャベツ、コーン、人参、胡瓜、レーズン バナナ	玄米おにぎり ●牛乳
28	土	家庭の日	お弁当		たい焼き フルーツ ●牛乳
29	日				
30	月		●タンドリーチキン 大豆サラダ みそ汁	鶏肉、ヨーグルト、カレー粉 大豆、胡瓜、人参、キャベツ、ちりめんじゃこ 玉ねぎ、しめじ、青ねぎ	●ホットドック ●牛乳

## 今月の一人当たりの栄養素量(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A (μg)	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	579	21.7	16.1	258	2.4	215	0.3	0.34	22	3.4	1.5未満
平均	571	19.3	17.1	245	2.2	195	0.34	0.38	16	4	1.6