

9月の予定献立表



社会福祉法人 港川保育園

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
1	金	麦ご飯	レバー入り マーボー豆腐	もやしのとえ 物	アーサの すまし汁	梨	紅芋ゴマ団子 するめ 生乳
		七分米 強 化麦	豆腐 豚挽肉 豚レバー 玉 ねぎ たけの こ 人参 いら しょうが 砂	もやし きゆ うり 人参 ツ ナ ごま 酢 砂糖 醤油 塩 ごま油	アーサえのき かつお節醤油 塩だし	梨	紅芋ゴマ 団子油
2	土	野菜あんかけ焼きそば		梅肉和え	みそ汁	オレンジ	みそおにぎり 生乳
		中華めん 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ 油 醤油 本みりん 砂糖 塩 片栗粉	モーウイ きゆ うり 梅びし お 砂糖 塩 酢 削り節	小松菜油揚げ ねぎかつお節 みそだし	オレンジ	七分米 み そ 砂糖 ツナ 味付 のり	生乳
4	月	大豆入りドライカレー		ポリポリサラ ダ	わかめスープ	オレンジ	チョコスコーン 生乳
		七分米 豚挽肉 大豆 玉ね ぎ 人参 ピーマン カレー ルウ 油	きゅうり セロリ マヨネーズ みそ 砂糖	わかめ 長ね ぎ かつお節 塩 コンソメ 醤油	オレンジ	ホット ケーキ粉 牛乳 油 チョコ	生乳
5	火	麦ご飯	五目豆	コーン	みそ汁	梨	ミニたいやき 小あじ 生乳
		七分米 強 化麦	鶏肉 大豆 人 参 ごぼう 大 根 昆布 こん にやく 油 砂 糖 醤油 みり	コーン 塩	じゃが芋ねぎ 玉ねぎ かつお節 みそ	梨	ミニたい 焼き 小あじ
6	水	きびご飯	かぼちゃフライ	人参シリシ リー	みそ汁	バナナ	わかめおにぎり 生乳
		七分米 き び	かぼちゃ 塩 小麦粉 パン 粉 油	豆腐人参玉ね ぎニラツナ油 醤油だし塩	小松菜なめこ ねぎかつお節 だしみそ	バナナ	七分米 わ かめごは んの素
7	木	麦ご飯	鮭のコーンマ ヨ焼き	春雨の和え物	白菜のすまし 汁	オレンジ	大学芋 生乳
		七分米 強 化麦	鮭 塩 マヨ ネーズ コー ンクリーム コーン 粉 チーズ	春雨 きゅう り ハム 人参 ツナ ごま 醬 油 砂糖 酢 ごま油	白菜ねぎ麩か つお節だし醬 油塩	オレンジ	さつま芋 油 水あめ
8	金	麦ご飯	ひじききんぴ ら	たたききゅう り	ちむしんじ	ぶどう	ぜんざいせんべい チーズ
		七分米 強 化麦	ひじき 人参 ゆでごぼう しらたき い んげん ごま 油 砂糖 醤油	きゅうり 醬 油 ごま油	豚肉 豚レ バー 大根 人 参 ねぎ かつ お節 醤油 塩	ぶどう	金時豆 押麦 白玉粉 黒糖

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ	
9	土	しめじご飯		ナムル	ゆし豆腐	オレンジ	ヒラヤーチー 生乳	
		七分米 鶏肉 しめじ 人参 ねぎ 醤油 塩	もやし きゆ うり 人参 ハ ム ごま 醬油 酢 砂糖 ごま 油	ゆし豆腐 ね ぎ かつお節 醤油 塩	オレンジ	にら 小麦 粉 塩 油	生乳	
11	月	麦ご飯	豆腐のきのこ あんかけ	磯辺和え	みそ汁	オレンジ	揚げパン 生乳	
		七分米 強 化麦	豆腐 鶏挽肉 えのき いん げん 人参 ね ぎ しょうが 油 醤油 砂糖	小松菜 キャ ベツ 人参 味 付のり 醤油	玉ねぎわかめ かつお節みそ	オレンジ	ロールパ ン 油 砂 糖 きな粉	生乳
12	火	きびご飯	パイア炒め	枝豆	けんちん汁	梨	オートミールクッ キー生乳 バナナ	
		七分米 き び	パイア 人 参 いら 豆腐 ツナ 油 醤油 塩	枝豆 塩	鶏肉 油揚げ 冬瓜 人参 ご ぼう ねぎ かつお節 醬 油 塩	梨	小麦粉 B P 玄米フ レーク 無 塩バター 黒糖 豆乳	バナナ 生乳
13	水	麦ご飯	サバのみそ照 り焼き	小松菜としめ じのごま和え	すまし汁	オレンジ	ハッシュポテト 生乳	
		七分米 強 化麦	サバ 長ねぎ しょうが み そ みりん 醬 油	小松菜 もや し 人参 しめ じ 醤油 砂糖	絹ごし豆腐 えのき 麩 かつお節 醬 油 塩	オレンジ	ハッシュ ポテト	生乳
14	木	きびご飯	枝豆入り豆腐 ナゲット	白菜とコーン のごまサラダ	卵とニラのみ そ汁	ぶどう	ひじきおにぎり 生乳	
		七分米 き び	鶏挽肉 豆腐 玉ねぎ 枝豆 塩 片栗粉 醬 油 コンソメ 油	白菜人参コー ン砂糖醤油酢 ごまごま油	卵 ニラ かつお節 みそ	ぶどう	七分米 ひじき佃 煮	生乳
15	金	焼き肉丼		おくらす ティック	みそ汁	オレンジ	紅芋パン 豆乳	
		七分米 豚肉 塩こうじ 片 栗粉 玉ねぎ 人参 ピーマ ン 油 醤油 本みりん 砂 糖	オクラ 削り 節 だし醤油	キャベツ じゃが芋 麩 かつお節 みそ	オレンジ	ロールパ ン 紅芋	豆乳	
16	土	祖父母と遊ぼう						

＜材料の都合により献立を変更する事もあります。＞



日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
19	火	三色そばろごはん	ごぼうスティック	もずく酢	ゆし豆腐	オレンジ	かりんとう風トースト生乳
		七分米 豚挽肉 からしな コーン 人参 油 醤油 みり	ごぼう 塩 砂糖 本みりん 醤油	もずく きゅうり 醤油 酢 砂糖 レモン 果汁	ゆし豆腐 ねぎ かつお節 醤油 塩	オレンジ	食パン 粉黒糖 バター 生乳
20	水	オムライス		豆サラダ	わかめスープ	りんご	ちんびん生乳
		七分米ウインナー ミックスベジタブル 玉ねぎ油コンソメ ケチャップ塩卵油		大豆金時豆 さみひじき きゅうり人参 ドレッシング だし醤油砂糖	わかめ生椎茸 醤油だし塩	りんご	小麦粉 B P 黒糖 油 生乳
21	木	麦ごはん	ごまみそカツ	春雨の和え物	すまし汁	ぶどう	焼き芋生乳
		七分米強化麦	豚肉ごま すりごまみそ砂糖小麦粉パン粉油	春雨きゅうり コーン人参 ツナごま醤油砂糖酢ごま油	大根えのき かつお節塩だし醤油	ぶどう	さつま芋 生乳
22	金	豆腐のそばろ煮井		トマトと胡瓜の南蛮酢和え	へちまのみそ汁	オレンジ	キャラメルプリン 生乳 するめ
		七分米 豆腐 豚挽肉 玉ねぎ 人参 いんげん 油 みそ 醤油 片栗粉		トマト きゅうり しらす 砂糖 塩 酢 ごま油	へちま 卵 ねぎ かつお節 みそ	オレンジ	キャラメルプリン するめ 生乳
25	月	麦ご飯	コーンとひじきのサラダ	チーズ	具だくさん豆乳スープ	梨	芋天ぷら 生乳
		七分米 強化麦	ごぼうひじき 人参コーン缶 ツナマヨネーズ 醤油砂糖酢	チーズ	豚肉 じゃが芋 人参 大根 玉ねぎ かつお節 みそ 醤油 豆乳 塩	梨	さつま芋 小麦粉 塩 油 生乳
26	火	なすの中華丼		切干大根のナムル	すまし汁	バナナ	ソフトフランスパン 生乳
		七分米 なす 豆腐 豚挽肉 人参 長ねぎ みそ 醤油 砂糖 油 ごま油 コンソメ		切干大根きゅうり 人参竹輪 醤油酢砂糖ごまごま油	あおさ えのき かつお節 醤油 塩	バナナ	ソフトチーズフランスパン 生乳
27	水	麦ご飯	ホキのフライ 人参ソース	カリカリサラダ	みそ汁	オレンジ	塩昆布おにぎり 生乳
		七分米 強化麦	ホキ 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 人参 パセリ 油	餃子の皮油 きゅうりキャベツ 人参酢醤油砂糖塩	冬瓜油揚げ ねぎ かつお節 みそ	オレンジ	七分米 塩昆布 ツナ 生乳



令和5年9月献立表

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
28	木	ちらし寿司	チキンのケチャップ煮	ブロッコリーのサラダ	キャベツスープ	メロン	ケーキ 豆乳
		七分米 ちらしずしの素 のり	手羽元 醤油 みりん 砂糖 ケチャップ	ブロッコリー きゅうり コーン 人参 ドレッシング	キャベツ 人参 ベーコン 塩 コンソメ しょうが	メロン	ケーキ 豆乳
29	金	青菜ご飯	月見ハンバーグ	インゲン炒め	春雨スープ	柿	ゼリー りんご 生乳
		七分米 強化麦 青菜	月見ハンバーグ	いんげん しめじ 人参 しらたき 油 醤油 本みりん 砂糖	春雨 わかめ ねぎ かつお節 塩 コンソメ	柿	
30	土	和風カレーうどん		柿のなます		オレンジ	ふりかけおにぎり 生乳
		うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 小松菜 かつお節 醤油 みりん 塩 カレー粉 片栗粉		柿 大根 きゅうり 塩 酢 砂糖		オレンジ	七分米 ぶりかけ 生乳

子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。



旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものに比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切っておくと、子どもも食べやすくなります。

