



# 9月の献立表



令和4年9月発行

あさひ子ども園

## しっかりと睡眠を

秋は気温もほどよいので過ごしやすく、屋外での活動も多くなります。しかし、季節の変わり目で、夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時季でもあります。十分な栄養をとることはもちろん、しっかりと睡眠をとり、体を休めることも大事です。園の行事などがあった日は、とくに意識して早めに寝るように心がけましょう。

参考資料：いただきます ごちそうさま



1日(木) きのこスパゲティ [スパゲティ、玉ねぎ、椎茸、ウインナー、あさり、えのき、ピーマン、エリンギ、塩、油、コンソメ、マーガリン、醤油、刻みのり、にんにく] ポパイサラダ [ほうれん草、春雨、人参、シーチキン、マヨネーズ、醤油] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 ゆかりおにぎり [米、ゆかり粉、ごま] 牛乳	2日(金) ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、えのき、砂糖、醤油、酒、片栗粉、みりん] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] わかめのすまし汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] ジャムサンド 牛乳 [食パン、ブルーベリージャム]	3日(土) 里芋ご飯 [米、里芋、油揚げ、人参、酒、塩、醤油、しらす干し、昆布、ごま、鶏肉] えのきの味噌汁 [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ牛乳
--	--	---

5日(月) ご飯 筑前煮 [鶏肉、里芋、干し椎茸、人参、こんにゃく、ごぼう、いんげん、れんこん、油、酒、砂糖、みりん、醤油] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] フルーツポンチ 牛乳 [みかん缶、白桃缶、バナナ、寒天、砂糖]	6日(火) 箸の持ち方の話(つき) ご飯 豆腐のたこ焼き風 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、れんこん、ひじき、エビ、片栗粉、塩、油、ソース] 金平ごぼう [人参、ごぼう、ピーマン、糸こんにゃく、ごま、油、酒、砂糖、醤油] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 牛乳もちココアかけ [牛乳、砂糖、片栗粉、ミルクココア]	7日(水) ご飯 サバの梅煮 [サバ、梅干し、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] 芋もち春巻き 牛乳 [春巻きの皮、じゃが芋、油、片栗粉、砂糖、醤油、酒、みりん]	8日(木) 音楽指導 塩焼きそば [中華麺、豚肉、干し椎茸、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、油、塩、鶏がらだし] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、合びき肉、砂糖、酒、みりん、醤油] オニオンスープ [玉ねぎ、しめじ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 ツナコーンピザ 牛乳 [ピザ生地、玉ねぎ、コーン、チーズ、シーチキン、マヨネーズ]	9日(金) お月見会 ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [手羽元、にんにく、生姜、酢、酒、醤油、砂糖] 塩っぺ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] 五目味噌汁 [人参、玉ねぎ、ごぼう、南瓜、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] シュガートースト 牛乳 [食パン、マーガリン、砂糖]	10日(土) 二色丼 [米、鶏ひき肉、ほうれん草、生姜、砂糖、塩、油、醤油、酒] キャロットスープ [人参、玉ねぎ、キャベツ、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
12日(月) ご飯 肉豆腐 [牛肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、大根、玉ねぎ、油、砂糖、醤油、酒] 小松菜のツナ和え [小松菜、もやし、人参、シーチキン、砂糖、酢、醤油] ニラスープ [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] フライドポテト 牛乳 [カットポテト、油]	13日(火) 運動会予行練習 ドライカレー [米、合びき肉、玉ねぎ、人参、レーズン、生姜、にんにく、油、カレールー、醤油] ゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] 果物 グレープゼリー 牛乳 [グレープジュース、砂糖、寒天]	14日(水) ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、生姜、酒、醤油、みりん、油] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] 中華スープ [豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] ひじき蒸しパン 牛乳 [ひじき、牛乳、ミックス粉、砂糖、アーモンドプードル]	15日(木) 五目うどん [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、椎茸、ねぎ、いりこ、塩、酒、醤油、みりん] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] 果物 わかめおにぎり 牛乳 [米、わかめふりかけ、ごま]	16日(金) 食事の挨拶の話(ほし) ご飯 バトウフライ [バトウ、塩、酒、にんにく、油、天ぷら粉、パン粉] 小松菜のコーン和え [小松菜、コーン、人参、ごま、醤油] 豆腐のスープ [豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 牛乳寒いちごソースかけ [牛乳、粉寒天、グラニュー糖、いちごスライス]	17日(土) チキンライス [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、マーガリン、ピーマン、塩、ケチャップ] コーンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
19日(月) 敬老の日 おやつ 	20日(火) ひじきご飯 [米、ひじき、油揚げ、人参、ごぼう、干し椎茸、鶏肉、酒、醤油] きゅうりの酢の物 [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] フルーツサンド 牛乳 [食パン、生クリーム、砂糖、バナナ]	21日(水) ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、酒、にんにく] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、醤油、マヨネーズ] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] おはぎ 牛乳 [米、もち米、小豆、砂糖、塩]	22日(木) ご飯 さわらの西京焼き [さわら、ごま、味噌、砂糖、酒] 切干大根の煮物 [切干大根、さつま揚げ、干し椎茸、人参、砂糖、醤油、酒、油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、えのき、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、醤油、塩] ヨーグルト 牛乳	23日(金) 秋分の日 おやつ 	24日(土) 運動会 おやつ 
26日(月) 食事のマナーの話(ぞう) スタミナ納豆丼 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、酒、砂糖、にんにく] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、もやし、醤油、刻みのり] 麩のすまし汁 [麩、しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 果物 あんこプリン [卵、牛乳、砂糖、小豆缶]	27日(火) 誕生日会 ご飯 厚揚げとじゃが芋の煮物 [厚揚げ、じゃが芋、鶏肉、人参、玉ねぎ、酒、油、みりん、砂糖、醤油] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、きゅうり、かつお節、醤油] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] トライアル 牛乳 [ミックス粉、牛乳、生クリーム、黄桃缶、白桃缶、卵、チョコソース、カラースプレー]	28日(水) 三角食べの話(たいよう) ご飯 カレイのオーロラソース和え [カレイ、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ、ケチャップ] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン、酢、油、塩、こしょう] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 甘納豆の蒸しケーキ 牛乳 [ミックス粉、卵、牛乳、甘納豆、ほうれん草]	29日(木) ご飯 炒り豆腐 [豆腐、鶏ひき肉、竹輪、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ、酒、砂糖、油、卵、醤油、みりん、塩] もやしの和え物 [もやし、人参、きゅうり、醤油] しめじのスープ [しめじ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] みかん牛乳寒 菓子 [牛乳、砂糖、寒天、みかん缶]	30日(金) 味噌ラーメン [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、ねぎ、にんにく、生姜、味噌、鶏がらだし] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、もやし、竹輪、醤油] 果物 塩昆布おにぎり [米、塩昆布]	おやつ 

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります  
★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります