



9月献立表

令和4年9月発行
こくふ子ども園

朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

「新食育ブック」参照

1日(木)	2日(金)	3日(土)			
ごはん 中華風冷奴 (豆腐、トマト、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、ごま油、酢、ごま) 南瓜のそぼろ煮 (南瓜、鶏ミンチ、醤油、油、砂糖) ニラスープ (にら、えのき、コーン、塩、キャベツ、鶏がらだし、醤油) キャラメル麩 (麩、砂糖、バター、牛乳) 牛乳	ごはん 魚のみそマヨ焼き (魚、味噌、マヨネーズ、酒、塩、砂糖) キャベツのバター醤油炒め (キャベツ、しめじ、人参、コーン、バター、醤油) 大根のすまし汁 (大根、豆腐、葱、あさり、いりこ、塩、醤油) 大学芋 (さつま芋、ごま、砂糖、油、醤油、酢、みりん) 牛乳	エビピラフ (米、エビ、ベーコン、玉葱、人参、コーン、パセリ、塩、バター、コンソメ、こしょう) じゃが芋のスープ (じゃが芋、えのき、人参、わかめ、醤油、コンソメ、塩) 果物菓子 牛乳			
5日(月) ハヤシライス (米、豚肉、玉葱、人参、油、しめじ、グリーンピース、にんにく、ハヤシルウ) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、ハム、人参、コーン、マヨネーズ、塩) 果物 バナナケーキ (ミックス粉、砂糖、牛乳、卵、バナナ、スキムミルク、バター) 牛乳	6日(火) ごはん 鶏の照り焼き (鶏肉、醤油、みりん、酒、砂糖、ブロッコリー) 小松菜の煮びたし (小松菜、人参、しめじ、油、さつま揚げ、醤油、みりん、砂糖) かきたま汁 (卵、玉葱、人参、醤油、塩、じゃが芋、葱、いりこ) 果物 カルピスシャーベット (カルピス、いちごソース、牛乳) クラッカー	7日(水) ごはん 洋風肉じゃが (ベーコン、鶏肉、人参、じゃが芋、玉葱、しめじ、グリーンピース、コンソメ、砂糖、醤油、油) ゆかり和え (きゅうり、キャベツ、醤油、人参、ゆかり) 春雨スープ (春雨、わかめ、もやし、塩、コーン、鶏がらだし、醤油) ココア揚げパン (ロールパン、ココア、油) 牛乳	8日(木) 冷やしうどん (うどん、えび、油揚げ、酒、醤油、砂糖、錦糸卵、昆布、わかめ、きゅうり、みりん、かつお節) さつま芋と昆布の煮物 (さつま芋、刻み昆布、醤油、砂糖) 果物 塩っぺおにぎり (米、塩っぺ、ごま) 牛乳	9日(金) お月見会 納豆ご飯 (米、納豆、醤油) 魚の塩焼き (魚、塩、酒) ブロッコリーのコーン和え (ブロッコリー、人参、醤油、コーン) 豚汁 (豚肉、大根、さつま芋、葱、人参、玉葱、油揚げ、みそ、いりこ) お月見団子 (白玉粉、豆腐、きな粉、塩、砂糖) 牛乳	10日(土) 秋の香ごはん (米、鶏肉、人参、しめじ、さつま芋、しらす、薄口醤油) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、葱、人参、みそ、いりこ) 果物菓子 牛乳
12日(月) 牛飯 (米、牛肉、人参、ごぼう、砂糖、醤油、酒、みりん、油、しめじ、グリーンピース) カニ風味酢の物 (わかめ、キャベツ、人参、きゅうり、かにかま、砂糖、酢、醤油) なめこのみそ汁 (なめこ、玉葱、人参、葱、油揚げ、みそ、いりこ) ジャムサンド (食パン、マーガリン、ブルーベリージャム) 牛乳	13日(火) ごはん 鶏肉のオーロラソース (鶏肉、にんにく、生姜、塩、こしょう、酒、片栗粉、油、マヨネーズ、醤油、砂糖、ケチャップ) スパゲティサラダ (スパゲティ、ウインナー、チーズ、きゅうり、人参、塩、オリーブ油) 野菜スープ(玉葱、じゃが芋、キャベツ、人参、葱、醤油、塩、コンソメ) りんごゼリー (りんごジュース、みかん、パイナップル、砂糖、寒天) ウエハース	14日(水) ごはん 高野豆腐の卵とじ (鶏肉、玉葱、高野豆腐、塩、いりこ、干し椎茸、卵、人参、醤油、酒、グリーンピース、砂糖) 小松菜のごま和え (小松菜、もやし、人参、醤油、ごま) 麩のみそ汁 (麩、玉葱、人参、しめじ、わかめ、みそ、いりこ) 果物 黒糖まんじゅう (小麦粉、ベーキングパウダー、あんこ、酒、黒砂糖) 牛乳	15日(木) ごはん 豚肉のみそだれつけ焼き (豚肉、玉葱、キャベツ、酒、塩、みそ、砂糖、油) 中華きゅうり (きゅうり、醤油、ごま油、酢、ごま、砂糖) きのこのすまし汁 (えのき、しめじ、椎茸、卵、人参、葱、塩、醤油、いりこ) カラフルポンチ (バナナ、みかん、パイナップル、寒天、砂糖、キウイ、ぶどうジュース)	16日(金) きのこスパゲティ (スパゲティ、人参、玉葱、ベーコン、しめじ、えのき、油、塩、こしょう、刻みのり、醤油) 和風サラダ(きゅうり、ひじき、人参、ブロッコリー、竹輪、マヨネーズ) 卵スープ(卵、小松菜、塩、人参、玉葱、あさり、醤油、鶏がらだし) 果物 ごまとおかかのおにぎり (米、かつお節、ごま、醤油、みりん) 牛乳	17日(土) 炊き込みピラフ (米、ウインナー、人参、塩、コーン、グリーンピース、コンソメ、マーガリン、玉葱) ポテトスープ (じゃが芋、人参、わかめ、玉葱、葱、醤油、コンソメ) 果物菓子 牛乳
19日(月) 敬老の日 おやつ	20日(火) ごはん スタミナ炒め(豚肉、酒、キャベツ、もやし、人参、玉葱、にら、ごま油、醤油、砂糖、にんにく、みそ) 春雨サラダ(春雨、人参、きゅうり、ハム、マヨネーズ、コーン、醤油) 油揚げのすまし汁 (油揚げ、大根、玉葱、葱、えのき、醤油、塩、いりこ) シュガートースト (食パン、マーガリン、グラニュー糖) 牛乳	21日(水) 魚のかば焼き丼 (米、魚、酒、片栗粉、油、生姜、にんにく、醤油、砂糖、みりん、ほうれん草、人参) かぼちゃ汁 (南瓜、玉葱、ごぼう、葱、厚揚げ、いりこ、みそ) 果物 シリアルヨーグルト (シリアル、ヨーグルト)	22日(木) ラーメン (中華麺、焼き豚、玉葱、塩、人参、もやし、葱、醤油、いりこ、ごま油、キャベツ、鶏がらだし) 温野菜のドレッシング和え (さつま芋、人参、砂糖、ブロッコリー、しめじ、酢、ごま、醤油、マヨネーズ、スキムミルク、みそ) 焼きししゃも (ししゃも) おはぎ (米、もち米、あんこ、塩、きな粉、砂糖) 牛乳	23日(金) 秋分の日 おやつ	24日(土) 野菜たっぷり豚丼 (米、豚肉、玉葱、人参、酒、キャベツ、にら、にんにく、醤油、砂糖、片栗粉、ごま油) 中華スープ (わかめ、春雨、人参、椎茸、鶏がらだし、醤油、塩) 果物菓子 牛乳
26日(月) ドライカレー (米、合挽ミンチ、人参、油、玉葱、レーズン、醤油、にんにく、カレールウ) かぼちゃサラダ (じゃが芋、きゅうり、塩、ウインナー、マヨネーズ、かぼちゃ、コーン、こしょう) 果物 さつま芋蒸しパン (ミックス粉、牛乳、卵、さつま芋、砂糖、チーズ、スキムミルク) 牛乳	27日(火) 誕生日会 ごはん ひじき入りミートローフ (豚ミンチ、玉葱、人参、塩、コーン、グリーンピース、ひじき、おから、ケチャップ、牛乳、パン粉) 野菜のカミカミ和え (キャベツ、人参、いんげん、醤油、砂糖、ごま、かつお節) マカロニスープ (玉葱、ベーコン、人参、マカロニ、ブロッコリー、コンソメ、塩、醤油) トライフル (ミックス粉、卵、砂糖、バター、黄桃、白桃、キウイ、アイスクリーム、牛乳)	28日(水) ごはん 魚の磯辺フライ (魚、酒、塩、天ぷら粉、油、パン粉、青のり) ひじき煮 (ひじき、人参、いんげん、しらたき、砂糖、醤油、油) 中華スープ (玉葱、人参、コーン、醤油、わかめ、鶏がらだし、塩、卵) 和風豆乳ゼリー (豆乳、牛乳、寒天、砂糖、黒砂糖、きな粉)	29日(木) あんかけ焼きそば (焼きそば麺、豚肉、人参、ピーマン、キャベツ、玉葱、ごま油、醤油、こしょう、片栗粉、鶏がらだし、塩) 納豆和え (ほうれん草、人参、納豆、もみり、醤油) かぼちゃと豆腐の味噌汁 (豆腐、葱、しめじ、みそ、かぼちゃ、いりこ) 黒米おにぎり (米、黒米、薄口醤油、ごま) 牛乳	30日(金) ごはん トマト煮込み (豚肉、人参、じゃが芋、玉葱、油、塩、トマト缶、醤油、グリーンピース、砂糖、ケチャップ、中濃ソース) キャベツとリンゴの甘酢和え(キャベツ、酢、きゅうり、りんご、砂糖、油、レーズン、塩、こしょう) あさりのコンソメスープ (玉葱、人参、ブロッコリー、あさり、コンソメ、醤油) 果物 お豆腐ブラウニー (ミックス粉、豆腐、牛乳、ココア、砂糖、油) 牛乳	防災の日 9月1日は防災の日です。災害に備え、この機会にのストックがあるか、電気ガス水道が止まったら、食事をどう準備するかなど確認しておきましょう。

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。