



こんだてひょう

*このほかに1歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります
 *献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります
 ※今月より昼食・おやつ合計摂取カロリーを表記しています

今月の予定
 7・8 (金・土)
 さくらキャンプ
 15 (木) お月見

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料	エネルギー (kcal)	
			お か ず	汁 物				
1	15	土	□◆ 五目炒飯	◆ 春雨サラダ	△ ワンタンスープ	△黒糖蒸しパン 牛 乳	七分米・人参・干し椎茸・いんげん・竹刀・なると・海老・長ねぎ 卵・ごま油・春雨・もやし・きゅうり・豚肉・キャベツ・きび糖 こら・び・マツ・玉ねぎ・ワカメ・昆布・小麦粉・黒砂糖・黒ごま・牛乳	590
3	29	月 土	ごはん	肉豆腐 きのこときゅうりの和え物	レンコンと人参の味噌汁	3日 △かぼちゃのパウンドケーキ (レモンティ)	七分米・豚肉・豆腐・人参・玉ねぎ・いんげん・白菜・えのき茸・ しめじ・舞茸・エリンギ・オクラ・胡瓜・かつお節・蓮根・万能ねぎ	3日 592
						29日 菓子・果物(牛乳)	小麦粉・南瓜・バター・牛乳・南瓜の種・紅茶葉・レモン・オレンジ	29日 557
4	18	火	△ カレークリームライス	オニオンサラダ	大豆とトマトのスープ	■抹茶豆乳プリン 麦 茶	七分米・鶏肉・人参・イグツ・マッシュルーム・玉ねぎ・ズッキーニ・カレー粉・バタ ー・リンゴ・生クリーム・小麦粉・キャベツ・胡瓜・トマト・赤ピーマン・レタス・トマト 大豆・じゃがいも・パセリ・パプリカ・豆乳・抹茶・牛乳・ゼラチン・黒糖	570
5	19	水	◆ 鶏飯 (鹿児島郷土料理)	□浦上そばろ(長崎県郷土料理) キャベツときゅうりの塩麹漬け		◇◆△イチジクのケーキ 牛 乳	七分米・鶏肉・大根・絹さや・卵・人参・たけのこ・万能ねぎ・昆布 豚肉・こんにゃく・さつま揚げ・ごぼう・もやし・いんげん・リンゴ キャベツ・胡瓜・生姜・塩麹・小麦粉・アーモンド粉・バター・牛乳・無花果	566
6	20	木	ごはん	魚と茄子のだし浸し 菊花ときゅうりの酢の物	豚 汁	△インディアトースト リンゴジュース	七分米・カジキ・茄子・いんげん・赤ピーマン・生姜・かつお節・菊花 きゅうり・わかめ・カニ・大根・人参・長ねぎ・リンゴ・ごぼう・里芋 豚肉・しめじ・豆腐・油揚げ・なめこ・食パン・トマト・チーズ・カレー粉	577
7	-	金	ガーリックライス	△◆チーズハンバーグ にんじんサラダ	茄子とズッキーニのスープ	△◆さつま芋のケーキ 麦 茶	七分米・ニンニク・カレー粉・油・パセリ・豚肉・牛肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳 ほうれん草・卵・チーズ・人参・キャベツ・レタス・レモン・茄子 ズッキーニ・しめじ・小麦粉・さつまいも・黒ごま・バター・卵・牛乳	598
8	22	土	△ 鮭ときのこのスパゲティ	グリーンサラダ	じゃが芋とアスパラのスープ	菓子・果物 牛 乳	パプリカ・鮭・キャベツ・しめじ・舞茸・長ねぎ・貝割れ菜・えのき茸 ニンニク・カレー粉・油・レタス・ブロッコリー・パプリカ・きゅうり・人参・イグツ トマト・オレンジ・じゃがいも・アスパラ・マッシュルーム・パセリ・梨	565
10	-	月	△■ 鶏肉と野菜の 豆乳うどん	揚げじゃが芋ときのこの甘辛和え きゅうりの梅おかか和え		◆スイートポテト 牛 乳	乾麺・鶏肉・塩麹・茄子・トマト・万能ねぎ・アスパラ・しめじ・ごま キャベツ・生姜・豆乳・白味噌・ごま・じゃが芋・しらす・万能ねぎ 舞茸・胡瓜・鰹節・梅干し・さつま芋・バター・卵・牛乳・生クリーム	551
11	25	火	さつま芋ごはん	れんこんのおかか煮 きのこサラダ	人参ともやしの味噌汁	△◆ くるみとレーズンのケーキ 牛 乳	七分米・さつま芋・黒ごま・リンゴ・人参・鶏肉・干し椎茸・梅干し 水菜・かつお節・ワサビ・玉葱・きゅうり・リンゴ・しめじ・トマト・ニンニク レモン・長ねぎ・もやし・小麦粉・レーズン・くるみ・バター・卵・牛乳	598
12	26	水	ごはん	さつま芋と豚肉の味噌きんぴら うりとキャベツのにんにく和え	とうもろこしときのこの味噌汁	洋風おにぎり 麦 茶	七分米・さつま芋・人参・豚肉・ごぼう・白ごま・いんげん・冬瓜 キャベツ・きゅうり・レモン・にんにく・ごま油・とうもろこし しめじ・えのき・エリンギ・玉ねぎ・えだ豆・チーズ・ハム・バター	571
13	27	木	ごはん	豚肉のトマト煮 ▲かぼちゃサラダ	茄子ときのこのスープ	△◇ マ・マレードクッキー 牛 乳	七分米・豚肉・玉ねぎ・ズッキーニ・ニンニク・茄子・トマト・万能ねぎ パセリ・カレー粉・油・かぼちゃ・きゅうり・人参・リンゴ・マヨネーズ・しめじ 舞茸・リンゴ・昆布・小麦粉・バター・アーモンド粉・マ・マレード・きび糖	586
14	28	金	◆ 三色ごはん	わかめと胡瓜の酢の物	かぶと豚肉の味噌汁	△かぼちゃ蒸しパン 牛 乳	七分米・人参・いんげん・卵・豚肉・しょうゆ・きび糖・みりん・酒 きゅうり・かつお・昆布・わかめ・しらす・大根・酢・かぶ・じゃが いも・玉ねぎ・油揚げ・小麦粉・かぼちゃ・牛乳・バター・小豆缶	579
21	-	金	さんまごはん	筑前煮(佐賀県郷土料理) 小松菜とキャベツのお浸し	さつま芋の味噌汁	月見団子 牛 乳	七分米・さんま・生姜・すだち・万能ねぎ・鶏肉・里芋・人参・竹刀 干椎茸・ごぼう・リンゴ・ニンニク・ごま油・小松菜・キャベツ・えのき茸 鰹節・昆布・さつま芋・しめじ・油揚げ・長ねぎ・上新粉・白玉粉	560

◆菊の節句◆
 あまり知られていませんが、
 9月9日は重陽の節句で1月の七草、3月の桃、5月の端午、7月の七夕の続く五節句の一つで「菊の節句」とも言います。昔、奇数は縁起の良い陽数と考えられ、その奇数の中で一番大きな陽数の「9」が重なることから「陽が重なる」=重陽の節句と定め、不老長寿や繁栄を願う行事をしてきました。寿命を延ばす力があると言われる「菊」が主役ですが、この日に茄子を食べると中風(脳卒中などによる運動障害や手足のまひ、半身不随)にならないとも言われているので今月は菊となすを使用した献立を作り、子どもたちの健康を願おうと思います。

◆十五夜・中秋の名月◆
 旧暦の8月15日は十五夜でお月見を楽しむ日です。今年9月24日(休日)が十五夜になります。園では9月21日に月見団子を作りお月見の会を行います。お昼は十五夜が「芋名月」とも言われることにちなみ、さつま芋や里芋を使い秋の味覚を味わっていただきたいと思います。

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立
 ◆ = 「卵」
 ▲ = 「マヨネーズ」
 △ = 「小麦粉」
 □ = 「ねりもの」
 ◇ = 「アーモンド」
 ■ = 「豆乳」

*今月平均エネルギーは 577kcal です