



# 9月予定献立表 (3歳未満児) 卵抜き

令和3年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
1 (水)	リンゴジュース	ごはん, 煮魚, 豚汁 キャベツとえのきの酢の物, 麦茶	ジャージャー麺 牛乳
2 (木)	チーズ 麦茶	ごはん, 肉じゃが, 冬瓜のおかか炒め なすとトマトのさっぱり和え, 麦茶	黒糖蒸しパン 乳酸菌飲料
3 (金)	<b>巨峰</b> 麦茶	ごはん, 生揚げの肉味噌あんかけ, オクラのツナマヨ和え 切干し大根と大豆の煮物, 麦茶	<b>かぼちゃもち</b> のむヨーグルト
4 (土)	リンゴジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ
6 (月)	乳酸菌飲料	カレードリア, ひじきの煮物 キャベツのおかか和え, 麦茶	ちんすこう 牛乳
7 (火)	バナナ 麦茶	ごはん, 肉団子の甘酢あん, 青梗菜の中華炒め いんげんのごま和え, 麦茶	ピザパン オレンジジュース
8 (水)	リンゴジュース	焼きそば, がんもの含め煮 ポテトサラダ, 麦茶	手作りおにぎり プルーンのむヨーグルト
9 (木)	スティックきゅうり 麦茶	ごはん, 魚の竜田揚げ, <b>南瓜の甘煮</b> みそマヨサラダ, 麦茶	<b>ぶどうゼリー</b> 麦芽ミルク
10 (金)	のむヨーグルト	ごはん, 鶏の照り焼き, 人参ときのこのソテイ マカロニサラダ, 麦茶	クッキー 乳酸菌飲料
11 (土)	リンゴジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ
13 (月)	牛乳	ごはん, かき揚げ, 生揚げと小松菜の味噌汁 キャベツときゅうりの酢の物, 麦茶	芋ようかん のむヨーグルト
14 (火)	人参の甘煮 麦茶	チキンカレーライス コールスローサラダ, 福神漬, <b>巨峰</b> , 麦茶	小倉サンド 麦芽ミルク
15 (水)	梨 麦茶	ごはん, <b>さんまの蒲焼き</b> , 五目ビーフン <b>南瓜サラダ</b> , 麦茶	<b>栗のケーキ</b> 牛乳
16 (木)	ねりきなこ 麦茶	ごはん, 中華風かけ納豆, さつま揚げの含め煮 トマトサラダ, 麦茶	野菜お焼き リンゴジュース
17 (金)	オレンジジュース	ツナサンド, ジャーマンポテト きのこのマリネ, 麦茶	五目ご飯 プルーンのむヨーグルト
18 (土)	牛乳	家庭弁当 麦茶	おやつ
21 (火)	リンゴジュース	ごはん, グラタン, 高野豆腐と昆布の煮物 ひじきサラダ, 麦茶	ホットケーキ 乳酸菌飲料
22 (水)	チーズ 麦茶	わかめごはん, 豚ロース生姜焼き, にんじんしりしり さつま芋のコロコロサラダ, 麦茶	フルーツポンチ 牛乳
24 (金)	ねりきなこ 麦茶	ナポリタン, 野菜スープ <b>かぼちゃのごま和え</b> , 梨, 麦茶	焼きおにぎり のむヨーグルト
25 (土)	牛乳	家庭弁当 麦茶	おやつ
27 (月)	乳酸菌飲料	ウィンナーハヤシカレーライス グリーンサラダ, 福神漬, <b>巨峰</b> , 麦茶	ミルクもち オレンジジュース
28 (火)	牛乳	ロールパン, <b>かぼちゃグラタン</b> , がんもの含め煮 にんじんサラダ, 麦茶	炊き込みご飯 のむヨーグルト
29 (水)	ふかし芋 麦茶	ごはん, マーボ豆腐, なすの煮浸し 春雨サラダ, 麦茶	蒸しパン 麦芽ミルク
30 (木)	リンゴジュース	<b>栗ごはん</b> , 魚の照り焼き, 里芋と人参の煮物 棒々鶏サラダ, 麦茶	レーズンスコーン 乳酸菌飲料

**今月の旬の食材**  
さんま・かぼちゃ・栗・ぶどう

目標 エネルギー 460kcal    蛋白質 19.0g    脂質 12.7g    塩分 1.5g  
 平均値 エネルギー 461kcal    蛋白質 18.2g    脂質 12.6g    塩分 1.0g



今月8日の食育指導は「おにぎり作り」です。  
お米の成長の話聞き、おやつにおにぎり作りを  
みんなで楽しみます。

