

# 令和5年度 9月

# 献立予定表



月	火	水	木	金	土	
第1・第5土曜日は、ごはんはいりません。 箸又はスプーン等を持ってきてください。 午後の保育を希望される方は、おやつを 持参してください。					1 ミニジョア かぼちゃのそぼろ煮 生揚げ納豆 みそ汁・果物 菓子 牛乳(200)	2 果汁 冷しそうめん 果物 ヨーグルト 希望保育のみ おやつ持参
4 果物	5 ミニジョア	6 果物	7 菓子	8 やさいジュース	9	
ミートボール 切干大根サラダ やさいスープ じゃこトースト 牛乳(100)	巣ごもり卵 春雨サラダ みそ汁・果物 お麩ラスク 牛乳(100)	松風焼き かぼちゃのおかか煮 わかめ汁 チャーハン 麦茶	じゃが芋のチンジャオロース ブロッコリーの和え物 中華風コーンスープ パナナきな粉 牛乳(100)	かつおの照焼き さつま芋サラダ みそ汁・果物 菓子 牛乳(200)	《 お弁当の日 》	
11 果物	12 果汁	13 菓子	14 牛乳	15 果物	16	
鶏肉の香味焼き レタス入りサラダ みそ汁 おさつポテト 牛乳(100)	《 おむすび・総練習の日 》 豚汁 バナナ おやつパン 牛乳(100)	ちくわのマヨネーズ焼き 青菜とレンコンのごま和え みそ汁・果物 お好み焼き 牛乳(100)	ポークカレー さきいかサラダ オニオンスープ フルーツヨーグルト カルシウムせんべい	ふわふわ親子煮 ひじきとハムのソテー おくずかけ 菓子 牛乳(200)	《 運動会 》	
18	19 果物	20 菓子	21 ミニジョア	22 やさいジュース	23	
【 敬老の日 】	《 ほかほかごはんの日 》 鮭のパン粉焼き・豆乳スープ ブロッコリーとさつま芋のソテー 黒ごまトースト 牛乳(100)	《 お誕生会 》 アイスクリーム	ピザ風卵焼き スパゲティサラダ みそけんちん汁 おはぎ 牛乳(100)	マーボーなす おからサラダ みそ汁・果物 菓子 牛乳(200)	【 秋分の日 】	
25 牛乳	26 果物	27 菓子	28 果物	29 スポロン	30 果汁	
中華風卵焼き 春雨の酢の物 中華スープ・果物 ヨーグルト ウエハース	豆腐の揚げ団子 刻み昆布の煮物 みそ汁 じゃじゃ麺 牛乳(100)	鶏肉のりんごソース焼き ごぼうサラダ みそ汁 みたらし団子 牛乳(100)	カリカリしゅうまい 変わり五目煮 チンゲン菜スープ ツナパン 牛乳(100)	さわらのごまみそ焼き トマトとわかめの和え物 ひっつみ汁・十五夜ゼリー 菓子 牛乳(200)	スープスパゲティ 果物 ヨーグルト 希望保育のみ おやつ持参	

## 今月の予定



**12日(火) おむすび・総練習の日**  
 全員、手づくりのおむすびを持ってきてください。当日は総練習のため、豚汁とバナナのためのメニューです。

**19日(火) ほかほかごはんの日**  
 さくら組がお米を研いでご飯を炊きます。炊き上がったご飯を食べるので、すみれ組とさくら組は、空のお弁当箱を持ってきてください。たんぼ組は保育園の食器をつかいます。

**20日(水) お誕生会**  
 お楽しみ給食なのでご飯はいりません。箸又はスプーン等を持ってきてください。

**9日(土) お弁当の日**  
 お弁当、水筒(水または麦茶)、1回分のおやつを忘れずに持ってきてください。



## 8月の栄養摂取量

	未満児	以上児
エネルギー	552 kcal	442 kcal
たんぱく質	21.4 g	21.8 g
脂質	18.8 g	21.7 g
塩分	1.5 g	1.6 g

□の中の数字は3歳以上児のエネルギー量です。