



9月 献立表

献 第 6 号
令和2年8月25日
わかさ中央こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品
防災の日						
1	火	おにぎり、切り干し大根サラダ 豚汁	わかめ、切り干し大根、きゅうり、人参、ツナ缶 豚肉、豆腐、白菜、しめじ、小松菜、じゃが芋	クッキー スキムミルク	459	果物
2	水	チャウダー麺、焼きギョウザ ナムル	中華麺、キャベツ、もやし、人参、ベーコン コーン、むき海老、ほうれん草、ハム、みかん缶	じゃこトースト 牛乳	552	豆・大豆製品
3	木	玄米ごはん、鶏肉のオーロラソース おひたし、すまし汁	鶏肉、もやし、ほうれん草、人参、コーン なると、わかめ、豆腐、長葱	かぼちゃ餅 お茶	427	乳・乳製品
4	金	ハヤシライス、ツナサラダ チーズ、お茶	豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム缶、ツナ缶 キャベツ、きゅうり、コーン	ぶどうゼリー	438	緑黄色野菜
7	月	鶏ごぼうごはん、海苔酢あえ なめこ汁	鶏肉、ごぼう、人参、もやし、ほうれん草、海苔 ツナ缶、なめこ、豆腐、長葱	バナナケーキ スキムミルク	433	芋類
8	火	ごはん、竹輪のお好み揚げ ひじきサラダ、むらくも汁	ちくわ、青のり、紅生姜、ひじき、キャベツ きゅうり、ハム、卵、人参、玉葱、ベーコン	米菓 ヤクルト	513	きのこ類
9	水	煮込みうどん、おからハム 野菜のごま酢あえ	うどん、白菜、小松菜、かまぼこ、油揚げ、人参 鶏挽肉、おから、もやし、きゅうり	五平餅 お茶	409	卵
10	木	玄米ごはん、鮭の南蛮漬け ゆかりあえ、五目汁	鮭、玉葱、ピーマン、人参、キャベツ、きゅうり ゆかり、かぼちゃ、ごぼう、ベーコン、豆腐	ヨーグルト	471	肉類
11	金	鶏たま丼、わかめとツナのあえもの さつまいもの味噌汁	鶏肉、玉葱、人参、卵、わかめ、きゅうり キャベツ、ツナ缶、さつまいも、えのきたけ、長葱	ビスケット スキムミルク	620	緑黄色野菜
14	月	五目ごはん、ほうれん草の白あえ 大根の味噌汁	ひじき、れんこん、ごぼう、人参、鶏肉、油揚げ ほうれん草、豆腐、大根、えのきたけ、長葱	芋けんぴ お茶	479	魚介類
15	火	ごはん、車麩の揚げ煮 干草あえ、きのこ汁	車麩、キャベツ、人参、ほうれん草、かまぼこ しめじ、なめこ、えのきたけ、鶏肉、豆腐、玉葱	ココアアブリン	433	芋類
16	水	イタリアン風焼きそば さっぱりサラダ、たまごスープ	焼きそば、もやし、キャベツ、豚挽肉、鶏挽肉 玉葱、人参、コーン、アラスカ、卵、小松菜	フルーツサンド 牛乳	596	きのこ類
17	木	玄米ごはん、栗コロケ ポイル野菜、ワンタンスープ	じゃが芋、栗、キャベツ、きゅうり、ハム、人参 ワンタン、豚肉、干し椎茸、白菜、メンマ水煮	源氏パイ スキムミルク	571	海藻類
18	金	あんかけきつね丼、おかかあえ わかめ汁	油揚げ、鶏挽肉、人参、玉葱、かまぼこ、コーン ほうれん草、もやし、豆腐、わかめ、長葱	フチケーキ お茶	439	果物
21	月	敬老の日				
22	火	秋分の日				
23	水	スパゲティナポリタン ごまだれサラダ 青菜とコーンのスープ	スパゲティ、ウインナー、玉葱、人参、ピーマン 鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、もやし、青菜 ベーコン、コーン、クリームコーン、じゃが芋	ベジタブル ケーキ 牛乳	446	豆・大豆製品
24	木	玄米ごはん、イワシのきび煮 ごまあえ、豆腐汁	イワシ、もやし、ほうれん草、コーン、豆腐 わかめ、長葱	バームクーヘン スキムミルク	516	肉類
誕生会	25	ベジタブルピラフ、フレンチサラダ かぼちゃのカレーシチュー	人参、ピーマン、玉葱、コーン、ベーコン、ハム キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶 かぼちゃ、マカロニ	ロールケーキ お茶	571	魚介類
28	月	ごはん、海苔の佃煮 五色あえ、肉豆腐、お茶	海苔、豚肉、玉葱、人参、しめじ、小松菜、豆腐 キャベツ、ハム、大根、ほうれん草、コーン	ヨーグルトあえ	424	卵
29	火	ごはん、アジフライ すき昆布サラダ、キャベツの味噌汁	アジ、刻み昆布、きゅうり、人参、ちくわ みかん缶、キャベツ、油揚げ、えのきたけ、長葱	ウエハース スキムミルク	526	緑黄色野菜
お月見	30	月見うどん 鶏肉と根菜の照り煮、果物	うどん、白菜、小松菜、長葱、卵、油揚げ、人参 鶏肉、さつまいも、大根、ごぼう、つきこん 干し椎茸、グリーンピース	お月見ゼリー	442	乳・乳製品

＊マークは手作りおやつの日です。

9月1日は防災の日です。地震や台風などの災害に備えて避難経路の確認や備蓄する食品などの確認を行きましょう。非常食は、乾パンなどの固いものは子どもには食べにくいので、アルファ米や缶に入ったパンなど食べやすい保存食を選びましょう。

＊乳幼児の保存食・・・水、ミルク（ほ乳瓶）、ベビーフード、アルファ米、缶詰（魚肉・果物）、パン、クラッカー、食べ慣れたお菓子など

今年のお月見は10月1日です。中秋の名月・十五夜とも呼ばれ、里芋などをお供えすることから「芋名月」とも呼ばれます。月見だんごやすすき、里芋などをお供えて月を眺める、収穫をお祝いする行事です。子どもたちと「月と一緒に見る時間」を楽しみたいですね。

保育園では9月30日がお月見メニューです！

※保育園でも、1日の防災の日に、
自分でおにぎりを作って食べる体験をしてみます！
(3歳以上児を対象に行いたいと思います。)

