



9月 献立表

献 第 6 号
令和3年8月25日
わかくさ中央こども園

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	水	混ぜごはん(アルファ化米) 切り干し大根サラダ、豚汁	アルファ化米(非常食)、切り干し大根、きゅうり ツナ缶、人参、豚肉、豆腐、白菜、しめじ、長葱 しらたき、小松菜、じゃが芋	ビスケット スキムミルク	518	卵	
2	木	カレーうどん、おからサラダ 果物	うどん、豚肉、玉葱、人参、白菜、小松菜 おから、ツナ缶、きゅうり、かつお節	五平餅 お茶	415	乳・乳製品	
3	金	きりざいごはん、三色おひたし キャベツの味噌汁	納豆、人参、野沢菜、たくあん、ほうれん草 ひじき、もやし、ハム、キャベツ、油揚げ、長葱	ヨーグルト	408	魚介類	
6	月	三色ごはん、海苔酢あえ なめこ汁	豚挽肉、卵、ピーマン、もやし、ほうれん草 ツナ缶、海苔、なめこ、豆腐、人参、長葱	米菓 お茶	512	芋類	
7	火	ごはん、ししゃもの磯辺揚げ ひじきサラダ、そうめん汁	ししゃも、青のり、ひじき、キャベツ、コーン 人参、ハム、そうめん、干し椎茸、小松菜、なると	ぶどうゼリー	443	豆・大豆製品	
8	水	チャウダー麺、ギョウザ ナムル	中華麺、キャベツ、もやし、人参、ベーコン、長葱 コーン、むき海老、きゅうり、ほうれん草、ハム みかん缶	米粉の 黒糖蒸しパン お茶	527	きのこ類	
9	木	玄米ごはん、鮭の南蛮漬け ゆかりあえ、五目汁	鮭、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、きゅうり ゆかり、かぼちゃ、ごぼう、ベーコン、豆腐	クッキー スキムミルク	508	果物	
10	金	ドライカレー、ツナサラダ ふわふわスープ	豚挽肉、玉葱、人参、レーズン、マッシュルーム缶 グリーンピース、ツナ缶、キャベツ、きゅうり、卵 ベーコン、わかめ	バナナケーキ 牛乳	488	緑黄色野菜	
13	月	ごはん、酢鶏 中華スープ	鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、椎茸、パイン缶 白菜、小松菜、たけのこ水煮、えのきたけ、豆腐	芋けんぴ お茶	439	卵	
14	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 もやし、なめこ、えのきたけ、しめじ、玉葱、鶏肉 豆腐、油揚げ、しらたき	豆乳杏仁豆腐	430	海藻類	
15	水	和風スパゲティ、ごまだれサラダ わかめスープ	スパゲティ、ベーコン、人参、玉葱、えのきたけ しめじ、鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、もやし わかめ、豆腐、長葱	レーズンパン 牛乳	420	魚介類	
16	木	玄米ごはん、サンマの竜田揚げ おひたし、具だくさん汁	サンマ、もやし、ほうれん草、人参、コーン、玉葱 かぼちゃ、じゃが芋、えのきたけ、油揚げ、長葱	ヨーグルトあえ	420	肉類	
17	金	春雨丼、わかめとツナのあえもの 大根汁	春雨、豚挽肉、ピーマン、人参、干し椎茸、わかめ ツナ缶、きゅうり、キャベツ、大根、油揚げ、長葱	バナナ	537	卵	
20	月	敬老の日					
お月見							
21	火	月見うどん 大豆とさつまいもの揚げ煮、果物	うどん、卵、白菜、小松菜、長葱、人参、大豆 鶏肉、さつまいも、ほうれん草	おだんご お茶	412	乳・乳製品	
22	水	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、干し椎茸、かまぼこ ほうれん草、もやし、コーン、豆腐、わかめ、長葱	じゃこサンド 牛乳	521	芋類	
23	木	秋分の日					
誕生会							
24	金	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 キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶、ハム かぼちゃ、マカロニ	ロールケーキ お茶	592	豆・大豆製品	
27	月	五目ごはん、ほうれん草の白あえ さつまいもの味噌汁	ひじき、れんこん、ごぼう、干し椎茸、人参、鶏肉 かまぼこ、ほうれん草、豆腐、さつまいも、油揚げ	ゴーフレット スキムミルク	561	果物	
28	火	ごはん、イワシのきび煮 野菜のごま酢あえ、豆腐汁	イワシ、もやし、きゅうり、コーン、ほうれん草 人参、油揚げ、豆腐、わかめ、長葱	りんごゼリー	410	肉類	
29	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 人参、コーン、アラスカ、きゅうり、卵、小松菜	チーズサンド 牛乳	584	海藻類	
30	木	玄米ごはん 鶏肉のオーロラソース ごまあえ、すまし汁	鶏肉、もやし、ほうれん草、コーン、なると、豆腐 わかめ、長葱	バームクーヘン スキムミルク	530	きのこ類	

防災の日 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、
アルファ化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



※園でも、1日の防災の日に、非常食体験としてアルファ化米に水を入れてごはんを作ってみます!
(3歳以上児を対象に行いたいと思います。)

☆マークは手作りおやつの日です。

今年のお月見は9月21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。月見だんごやススキ、里芋などをお供えして月を眺める、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。
園では9月21日がお月見メニューです!

