



9月 献立表

献 第 6 号
令和4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	木	おにぎり、切り干し大根サラダ 豚汁	ゆかり、切り干し大根、きゅうり、ツナ缶、人参 豚肉、豆腐、白菜、しめじ、小松菜、じゃが芋	クラッカー お茶	439	乳・乳製品	
2	金	あんかけきつね丼、海苔酢あえ わかめ汁	油揚げ、鶏挽肉、人参、玉葱、干し椎茸、かまぼこ もやし、ほうれん草、ツナ缶、豆腐、わかめ、長葱	ぶどうゼリー *	427	芋類	
5	月	枝豆ごはん、焼き肉サラダ そうめん汁	枝豆、わかめ、豚肉、人参、きゅうり、もやし そうめん、干し椎茸、なると、小松菜	麩のラスク スキムミルク*	433	卵	
6	火	ごはん、車麩カツ ひじきサラダ、豆腐汁	車麩、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン ハム、豆腐、わかめ、長葱	米菓 ジョア	504	魚介類	
お月見 7	水	月見うどん 大豆とさつまいもの揚げ煮、梨	うどん、卵、油揚げ、きゅうり、もやし、人参 大豆、鶏肉、さつまいも、ほうれん草	お月見ゼリー *	401	きのこ類	
8	木	玄米ごはん、鮭の南蛮漬け ゆかりあえ、なめこ汁	鮭、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、きゅうり もやし、ゆかり、なめこ、豆腐、油揚げ、長葱	じゃこトースト 牛乳 *	583	肉類	
9	金	ドライカレー わかめとツナのあえもの 青菜とコーンのスープ	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、わかめ、ツナ缶、キャベツ みかん缶、小松菜、コーン、じゃが芋	ゴーフレット お茶	485	豆・大豆製品	
12	月	ごはん、肉団子 しらすあえ、小松菜の味噌汁	キャベツ、きゅうり、しらす干し、みかん缶 人参、長葱、小松菜、えのきたけ、豆腐	バナナ	438	海藻類	
13	火	スタミナ納豆ごはん ごまあえ、鶏ごぼう汁	納豆、鶏挽肉、長葱、もやし、ほうれん草、コーン 鶏肉、ごぼう、人参、えのきたけ、油揚げ、豆腐	ヨーグルト	495	果物	
14	水	イタリアン風焼きそば もやしサラダ、もずくスープ	焼きそば、もやし、キャベツ、豚挽肉、鶏挽肉 玉葱、人参、コーン、きゅうり、もずく、卵、長葱	焼きチーズ おにぎり お茶 *	552	緑黄色野菜	
15	木	玄米ごはん ししゃもの磯辺フライ 千草あえ、きのこ汁	ししゃも、青のり、キャベツ、人参、ほうれん草 もやし、かまぼこ、なめこ、えのきたけ、しめじ 玉葱、鶏肉、豆腐、油揚げ	ビスケット スキムミルク	601	卵	
16	金	中華丼、さっぱりサラダ 春雨スープ	豚肉、かまぼこ、むき海老、人参、白菜、たけのこ きくらげ、うずら卵、もやし、きゅうり、コーン アラスカ、春雨、ニラ、わかめ	ごぼうびおやつ お茶 *	569	果物	
19	月	敬老の日					
20	火	ごはん、イワシの生姜煮 野菜のごま酢あえ、大根の味噌汁	イワシ、生姜、もやし、きゅうり、ほうれん草 コーン、大根、人参、油揚げ、長葱	チーズサンド 牛乳 *	579	肉類	
21	水	和風スパゲティ しょうゆフレンチ むらくも汁	スパゲティ、ベーコン、人参、玉葱、しめじ えのきたけ、マッシュルーム缶、キャベツ きゅうり、アラスカ、ほうれん草、卵、小松菜	シャカシャカ おにぎり お茶 *	409	乳・乳製品	
誕生会 22	木	玄米ごはん、ハムカツ ポイル野菜、コンソメスープ	ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン ベーコン、小松菜、しめじ、長葱	ロールケーキ お茶	576	魚介類	
23	金	秋分の日					
26	月	ごはん、昆布のふりかけ レバーのごまあえ、けんちん汁	刻み昆布、しらす干し、青のり、豚レバー、人参 もやし、ほうれん草、ほたて、大根、じゃが芋 しらたき、ごぼう、豆腐、油揚げ、長葱	バームクーヘン スキムミルク	565	きのこ類	
27	火	ツナ炒めごはん、おかかあえ キャベツの味噌汁	ツナ缶、玉葱、人参、干し椎茸、ほうれん草 もやし、コーン、キャベツ、ウインナー、油揚げ	豆乳杏仁豆腐 *	477	芋類	
28	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、長葱 コーン、むき海老、きゅうり、ほうれん草、ハム	レーズンパン 牛乳	600	豆・大豆製品	
29	木	玄米ごはん、鶏のから揚げ 野菜の磯香あえ えのきのとろとろスープ	鶏肉、ほうれん草、もやし、人参、塩昆布、海苔 えのきたけ、長葱、豆腐、卵	ウエハース スキムミルク	464	果物	
30	金	ハヤシライス、ごぼうサラダ ミニフィッシュ、お茶	豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム缶 グリーンピース、ごぼう、きゅうり、ツナ缶	フルーツムース *	521	海藻類	



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いましょう。

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



*マークは手作りおやつの日です。

今年のお月見は9月10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「月を一緒に見る時間」を楽しみたいですね。

園では9月7日がお月見メニューです！

