



# 9月献立表



# 芳香稚草園



## 平成30年8月31日

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
3	月	ごはん、 <u>菜入りふりかけ</u> ごま味噌あえ、すき焼き風汁	小松菜、しらす干し、昆布、もやし、ほうれん草 人参、コーン、豚肉、白菜、長葱、えのきたけ、豆腐	バームクーヘン スキムミルク	564	芋類
4	火	鶏ごぼうごはん わかめとツナのあえもの なめこ汁	鶏肉、人参、ごぼう、わかめ、ツナ、きゅうり、みかん キャベツ、なめこ、豆腐、長葱	ヨーグルト	414	卵類
5	水	和風スパゲティ ごまネーズあえ 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、ひじき、キャベツ きゅうり、卵、チンゲンサイ	<u>豆腐バナナドーナツ</u> 牛乳	537	果物
6	木	ごはん、白身魚のタルタルソース ひじきサラダ、コンソメスープ	白身魚、卵、玉葱、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参 コーン、ハム、ベーコン、小松菜、長葱、じゃが芋	ウエハース スキムミルク	619	豆・大豆製品
7	金	チキンカレー、ポイル野菜 スティックチーズ、お茶	鶏肉、人参、じゃが芋、キャベツ、きゅうり、コーン ハム、チーズ	りんごゼリー	527	緑黄色野菜
10	月	ツナ炒めごはん ほうれん草の白あえ けんちん汁	ツナ、玉葱、人参、ほうれん草、豆腐、ホタテ、大根 じゃが芋、しらたき、ごぼう、油揚げ、長葱	カルピスポンチ	524	肉類
11	火	海鮮焼きそば さっぱりサラダ 中華スープ	焼きそば、シーフードミックス、人参、ピーマン、長葱 もやし、きゅうり、コーン、アラスカ、白菜、小松菜 竹の子水煮、干し椎茸、きくらげ、豆腐、卵	スティックパン スキムミルク	537	海草類
12	水	ごはん、肉団子 おかかあえ、豆乳味噌汁	ほうれん草、もやし、人参、コーン、じゃが芋、大根 長葱、しめじ、小松菜、油揚げ、豆乳	米菓 お茶	446	乳・乳製品
13	木	鶏たま丼、野菜のごま酢あえ 味噌汁	鶏肉、玉葱、人参、卵、もやし、きゅうり、コーン ほうれん草、油揚げ、長葱、白菜、豆腐	<u>ルッヅ蒸しパン</u> スキムミルク	623	きのこ類
14	金	ごはん、お月見バーグ しょうゆフレンチ 白玉汁	鶏肉、豚肉、玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、みかん アラスカ、ほうれん草、油揚げ、かまぼこ、小松菜 大根、長葱、しめじ、白菜、白玉餅	豆乳くずもち お茶	537	乳・乳製品
17	月	 <b>敬老の日</b> 				
18	火	チャーハン バンサンスー えのきのとろとろスープ	ベーコン、人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム 春雨、キャベツ、きゅうり、ハム、みかん、えのきたけ 長葱、豆腐、卵	芋けんぴ お茶	407	芋類
19	水	きのこうどん じゃがチーズ 果物	うどん、鶏肉、しめじ、えのきたけ、なめこ、油揚げ 長葱、人参、小松菜、じゃが芋、玉葱、ベーコン、チーズ	ツマヨカップケーキ 牛乳	517	海草類
20	木	ごはん、鶏肉のレモン風煮 三色おひたし、そうめん汁	鶏肉、ほうれん草、ひじき、ハム、そうめん、人参 干し椎茸、なると、小松菜	オープンクラッカー スキムミルク	521	果物
21	金	豚丼、切り干し大根サラダ 豆腐汁	豚肉、玉葱、しらたき、切り干し大根、きゅうり、人参 ツナ、豆腐、わかめ、長葱	バナナ	448	卵類
24	月	 <b>振替休日</b> 				
25	火	ニラ納豆ごはん しめじとツナのあえもの えのき汁	にら、もやし、納豆、しめじ、ほうれん草、ツナ、卵 えのきたけ、油揚げ、わかめ、長葱	するめ お茶	430	果物
26	水	ごはん、焼き栗コロケ コールローサラダ、野菜スープ	さつまいも、栗、キャベツ、きゅうり、コーン、ハム ベーコン、白菜、人参、小松菜、長葱、豆腐	フルーツパフェ	439	海草類
27	木	チャウダー麺、シュウマイ ナムル	中華麺、キャベツ、もやし、人参、ベーコン、コーン 長葱、海老、ほうれん草、アラスカ、みかん	ピザ風トースト スキムミルク	563	きのこ類
28	金	中華丼 海苔酢あえ わかめ汁	豚肉、かまぼこ、海老、人参、白菜、竹の子水煮 きくらげ、うずら卵、もやし、小松菜、ツナ、豆腐 わかめ、長葱	フルーツムース	487	芋類

### 9月1日は防災の日



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いましょ。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。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょ。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒やし、命を救います。

### 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで便通もよくなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

