

令和6年9月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
							1 日
朝食	9月1日は「防災の日」です。 この日は大正12年に関東大震災が起きた日であることから『災害への備えを怠らないように』との想いを込めて定められました。園内の災害備蓄食品の入れ替えを行いました。防災持ち出し袋の確認をお願いします。						ご飯 みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
昼食	「野菜を食べよう！」 昨年度の嗜好調査では、お料理の内容によって、野菜が苦手と回答した方が2〜3割いました。体の調子を整えてくれる野菜は、子供たちの将来の健康に役に立つため、食べられる野菜が少しずつ増えていくよう工夫して、無理なく勧めていきたいところです。						◎スパゲッティカルボナーラ ◎ご飯・百身魚のムニエル コンソメスープ ポテトのツナトマト焼き チキンとほうれん草のマヨサラダ ヨーグルト
夕食	「野菜の効果」 肌を丈夫にする 食べすぎを防ぐ 便秘を予防する 高血圧を予防する						ご飯 すまし汁 豚肉ラビゴットソース さつま揚げと野菜の煮物 チョレギサラダ 寒天フルーツ
	2 日	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日	8 日
朝食	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のカレーソテー 卵焼き 韓国のり 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 鶏団子のコンソメ煮 ミニポテト バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 鶏肉と大根の煮物 マンゴーゼリー 牛乳	ご飯 卵と玉ねぎのスープ たらとのトマト煮 キャベツの温サラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳	◎ロールパン ◎ご飯 カレースープ ジャーマンポテト 卵とブロッコリーのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 卵スープ 豆腐野菜ハンバーグ 青菜のソテー 納豆 牛乳
昼食	トマトチーズカレー ワンタンスープ 青のりポテト パンサンサー ジョアブレーション	ご飯 とん汁 鱈の煮つけ 菜の花のごまあえ ミトト&赤ブドウジュース	ご飯 すまし汁 すき焼き煮 芋餅みそバター 青菜のたくあん和え	ご飯 卵チャーハン わかめスープ 鶏肉と厚揚げのオムレツ炒め ほうれん草のナムル	ご飯 ジュリエンスープ かじきのケチャップ焼き 鶏とマカロニのソテー グリーンサラダ ヨーグルト	◎カレーうどん ◎ドライカレー・すまし汁 南瓜煮 ほうれん草サラダ ジョアマスカット	
夕食	ひじきご飯 すまし汁 鯖の味噌だれ 高野豆腐の含め煮 わかめのサラダ ぶどうゼリー	ご飯 にら玉スープ 鶏肉の南蛮ソース 麻婆なす ツナと白菜の中華和え ベリー&パイ	◎彩り野菜のトマトパスタ ◎チキンライス野菜添え 野菜スープ きのこのキッシュ コールスローサラダ ヨーグルトパバロア	ご飯 野菜スープ はんぺんチーズフライ じゃが芋のコンソメ煮 角切りサラダ 寒天フルーツ	◎海鮮焼きそば(1E・1加) ◎ご飯・海鮮炒り飯(1E・1加) 豚肉入りスープ さつま芋のマッシュ ささみとアスパラの和え物 アロエみかん	ご飯 中華風スープ 酢豚 卵豆腐のかにあんかけ 大根の中華和え ダイスゼリーりんご	ご飯 オクラのスープ 鶏肉のパン粉焼き 人参コーンソテー マカロニサラダ ミックスフルーツ
	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日	15 日
朝食	ご飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 肉詰めいなり煮 しらす干し 牛乳	ご飯 きのこのスープ ミートオムレツ ツナとキャベツのソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 いちごゼリー 牛乳	ご飯 野菜スープ 鶏肉とキャベツの卵とじ かにかまとカラフルの温サラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え 温泉卵 牛乳	◎こどもパン ◎ご飯 なすのスープ ソーセージエッグ みかん入りサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の卵寄せ 小松菜とコーンのソテー 納豆 牛乳
昼食	ご飯 野菜とソーセージのスープ 鯖のクリームソース じゃが芋のマヨ炒め 野菜マリネ	焼き肉丼 ビーフンスープ コーンポテト わかめと白菜の中華和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉の甘みそだれ 五目豆 ツナとブロッコリーの和え物 アップル&キャロットジュース	ご飯 かき玉スープ 鯖の照り焼き 肉団子とがんもの煮物 菜の花と白菜のからし和え	ご飯 すまし汁 蒸し鮭の野菜あん 豆腐のミートソース オクラとひじきの和え物 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 大根の味噌煮 小松菜のごま和え	◎タンメン ◎ご飯・ステーキ・タジメシの真 もち米シュウマイ かにかまときゅうりの三杯酢 りんごジュース
夕食	秋の炊き込みご飯『重陽の節句』 すまし汁 和風ハンバーグ なすととうがんの含め煮 菊花和え あんみつ	ご飯 すまし汁 白身魚のフライ 里芋のそぼろ煮 ハムと大根のサラダ 梨	◎麻婆焼きそば ◎ご飯・麻婆豆腐 春雨スープ 蒸し鱈のチリソース 小松菜と大根のナムル マンゴープリン	ご飯 中華風スープ 鶏のから揚げ ポテトツナマヨソテー 春雨サラダ オレンジ	◎スパゲッティ豚肉のトマトソース ◎ご飯・豚肉の下マヨソース じゃがコーンスープ 豚肉のトマトソース ツナコールスローサラダ ミックスフルーツ	ご飯 玉ねぎとコーンのスープ ハンバーグの甘酢あん じゃこポテト炒め 青梗菜の中華和え りんご	ご飯 大豆入り野菜スープ チキンカツタタルソース きのこの野菜のソテー ポテトサラダ ピーチゼリー
	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日	21 日	22 日
朝食	◎ダブルソフト ◎ご飯 ほうれん草のスープ 鶏肉のトマト煮 ミニポテト バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 たらとの卵とじ ほうれん草しゅうまい のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 豚肉と大根の煮物 煮豆 牛乳	ご飯 大根のスープ ソーセージのケチャップ炒め 鶏肉とブロッコリーの温サラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉とがんもの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 温泉卵 牛乳	◎はつみつパン ◎ご飯 野菜スープ ミートボールのコンソメ煮 ツナサラダ バナナ・牛乳	ご飯 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 サラミとキャベツのソテー 納豆 牛乳
昼食	ご飯 冬瓜のスープ 豚肉にんにくソース チーズポテト ハムとアスパラのサラダ ヨーグルト	青椒肉絲丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ ツナときゅうりの和え物	ご飯 すまし汁 鶏肉のピカタ きのこのソテー コンビーフとじゃが芋の煮物 白菜ののり和え	鮭ソースカツ丼 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 ジャーマンポテトサラダ ヨーグルト	ご飯 ビーフストロガノフ ほうれん草のバターソテー サラミサラダ ジョアブルーベリー	ご飯 沢煮焼 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐の田楽 わかめと白菜の和え物 【おやつ】りんごカスタードパイ	◎けんちんうどん ◎ご飯・けんちん汁・豚肉の塩こうじ焼き 南瓜となすの煮物 ハムと菜の花の和え物 牛乳プリン
夕食	青菜ごはん とろろ昆布汁 鱈のみそ焼き 揚げ野菜 キャベツの昆布和え なめらかプリン	ご飯【十五夜】 かき玉スープ 鰯のなめ茸ソース 里芋コロッケ ごぼうサラダ 月見ゼリー	◎ベーコンとほうれん草のクリームパスタ ◎ベーコンピラフ かぶのスープ 豆腐のピザチーズ焼き キャロットサラダ アロエみかん	ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 ぶどう	◎あんかけ焼きそば ◎あんかけご飯 中華卵スープ スイートポテト風 いんげんのごまあえ 寒天フルーツ	ご飯 春雨スープ ハンバーグ中華あん ツナじゃが芋煮 ほうれん草ともやしのナムル ダイスゼリーみかん	ご飯 クラムチャウダー ひき肉とじゃが芋のチーズ焼き ちくわとピーマンカレーソテー ハムとマリネサラダ ミックスフルーツ
	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日	28 日	29 日
朝食	◎ロールパン ◎ご飯 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー 白身魚と豆腐の天ぷら バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 チキンマヨ炒め しらす干し 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとうもろ煮 マンゴーゼリー 牛乳	ご飯 かぶのスープ 卵とほうれん草のソテー 温野菜サラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	◎ダブルソフト ◎ご飯 ポトフ 豆腐野菜ハンバーグ 豆とコーンのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ ツナと白菜のうま煮 ミートボールのケチャップ風味 納豆 牛乳
昼食	ポークカレー ジュリエンスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ヨーグルト	中華丼 コーン卵スープ 春雨のソテー わかめときゅうり酢の物 白ブドウ&粒りんごジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃが芋のきんぴら しらすとキャベツの味噌和え りんごジュース	ご飯 すまし汁 鮭のゆであん焼き 肉野菜のみそ炒め れんこんのごまあえ ジョアストロベリー	ご飯 ワンタン卵スープ 鱈のチリソース煮 豚こら炒め 焼き豚と青梗菜の中華和え	ご飯 けんちん汁 秋刀魚の生姜焼き 青菜の卵とじ 油揚げと大根の和風サラダ	◎うどん ◎ご飯・すまし汁 よだれ鶏 れんこんの金平 かにかまとアスパラの和え物 【誕生日】モンブラン
夕食	里芋ごはん かき玉汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 五目金平 小松菜と白菜のおひたし みかんゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の香味ソース 油揚げと青菜の煮びたし ツナポテトサラダ 梨	◎ひきにくあんかけラーメン ◎ひき肉チャーハン・中華スープ 鶏肉と厚揚げのうま煮 かにかまと菜の花の和え物 ダイスゼリーりんご	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ マッシュポテト シーフードサラダ(1E・1加) 寒天フルーツ	◎スパゲッティミートソース ◎ご飯・豚肉のケチャップソース オクラのスープ バイクドポテト 五色サラダ カットマンゴー	ご飯 とろろ昆布汁 豚肉のピリ辛焼き さつま芋のバター煮 じゃこサラダ りんご	ご飯 じゃがコーンスープ 鯖のマスタード焼き 人参とキャベツのソテー 豚しゃぶサラダ ミックスフルーツ
	30 日	「菊を食べる」 今月の献立 9月9日は五節句の1つである「重陽の節句」(菊の節句とも呼ばれ)です。食用菊や、栗ご飯を食べて無病息災や長寿を願います。最近あまりなじみがないう節句ですが、旧暦を使用していた頃までは五節句を締めくくる最後の行事として盛んに行われていました。					
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉と車麩の卵とじ かぼちゃしゅうまい しらす干し 牛乳	◎お知らせ ◎手作りおやつは、9月7日(土)「スイートポテト」、21日(土)「りんごカスタードパイ」を提供します。 ◎誕生日ケーキは、9月29日(日)「モンブラン」を提供します。 ◎9月の検食当番は『くるみ』ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。					
昼食	ピビンパ ビーフンスープ みそポテト わかめサラダ中華ドレ	◎お祝い ◎お祝い ◎お祝い					
夕食	大根ピラフ 里芋のポタージュ 鶏肉の香草焼き ほうれん草とちくわの和え 青りんごゼリー	◎お祝い ◎お祝い ◎お祝い					

栄養価【9月平均】

◎選択食「めん」と「パン」を選んだ方	
エネルギー	2, 216 kcal
タンパク質	94. 0g
脂質	65. 6g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー	2, 236 kcal
タンパク質	91. 6g
脂質	63. 0g