

《9月予定献立表》

平成29年

西多賀チェリー保育園



日	曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ
1	金	せんべい 牛乳	ごはん	さばの竜田揚げ さやいんげんの胡麻味噌和え みそ汁	オレンジ かぼちゃのケーキ 牛乳
2	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のみりん焼き チンゲン菜のおかか和え 麦茶	バナナ ぼたぼた焼き 牛乳
3	日				
4	月	麦ファー 牛乳	ごはん	さわらのごま照り焼き 5色和え みそ汁	グレープフルーツ 黒胡麻トースト 牛乳
5	火	果物 牛乳	ごはん	チンジャオロース 焼きかぼちゃ 中華スープ	オレンジ パインケーキ 牛乳
6	水	ビスケット 牛乳	ごはん	さんまの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	ぶどう プリン せんべい
7	木	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き みそドレサダ すまし汁	バナナ ジャムパン 牛乳
8	金	せんべい 牛乳	ごはん	ホキの香味焼き 小松菜の胡麻和え みそ汁	梨 かぼちゃの甘煮 牛乳
9	土	ビスケット 牛乳	ごはん	味噌焼き肉 キャベツのナムル 麦茶	オレンジ スティックパン 牛乳
10	日				
11	月	ビスケット 牛乳	ごはん	鮭の西京焼き わかめとコーンのサラダ みそ汁	ぶどう クロワッサン 牛乳
12	火	せんべい ジュース	ごはん	麻婆豆腐 フライドポテト 中華スープ	バナナ 和風ツナパスタ 牛乳
13	水	麦ファー 牛乳	ごはん	チキンカレー マカロニサラダ 福神漬	梨 大学芋 牛乳
14	木	果物 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き 切り昆布の炒め煮 レタスのスープ	グレープフルーツ みたらし団子 牛乳
15	金	ビスケット 牛乳	ごはん	さばの竜田揚げ さやいんげんの胡麻味噌和え みそ汁	オレンジ スイートポテト 牛乳
16	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のみりん焼き チンゲン菜のおかか和え 麦茶	バナナ ぼたぼた焼き 牛乳
17	日				
18	月				
19	火	クラッカー 牛乳	うどん	ホキフライ 海苔和え	バナナ きなこマフィン 牛乳
20	水	ビスケット 麦茶	赤飯	鮭のごま照り焼き 白和え ひき菜汁	ぶどう ぼたぼた焼き ビビビチーズ 牛乳
21	木	麦ファー 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 フライドポテト 中華スープ	梨 マカロニきな粉 牛乳
22	金	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き 切り昆布の炒め煮 レタスのスープ	オレンジ ヨーグルト バナナ
23	土				
24	日				
25	月	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き みそドレサダ すまし汁	グレープフルーツ クリームパン 牛乳
26	火	せんべい ジュース	ごはん	チキンカレー マカロニサラダ 福神漬	梨 フルーツヨーグルト ビスケット
27	水	ビスケット 牛乳	ごはん	鮭の西京焼き わかめとコーンのサラダ みそ汁	ぶどう ふかし芋 牛乳
28	木	果物 牛乳	ロールパン	かぼちゃのシチュー ツナサラダ	梨 ゼリー クラッカー 牛乳
29	金	せんべい 牛乳	ごはん	さんまの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	バナナ かぼちゃのドーナツ 牛乳
30	土			のほらまつり	
31	日				

お月見を楽しみましょう!!



お月見は美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて豊作を祝い、実りに感謝する中秋の名月のお祭りです。
 日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を十五夜と呼び、月見だんごやススキ、里いもなどを供えて、お月見をする風習があります。
 このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。
 この日にだんごをお供えするのは、収穫したばかりの米でお団子を作り、神様に、収穫が無事に済んだことを感謝し、翌年の豊作を願ったといわれています。また、すすきを飾るのも稲に見たてたものだといわれています。

夏の疲れをとりましょう!

疲れをとる食べ物といえば、梅干し、レモン、お酢などクエン酸が含まれている食べ物があります。
 また、大豆製品(納豆、きな粉、豆腐、おからなど)は身体の疲れと頭の疲れをとる食べ物の一つです。
 他にも旬の食べ物にはその時期に必要な栄養もたくさん詰まっているので、旬のものをおいしく食べて身体を健康にし夏の疲れをしっかりとりましょう!!



今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	605kcal	25g	20g	1.2g
3歳以上児	597kcal	24.3g	16.6g	1.9g