

《9月予定献立表》

西多賀チェリー保育園



平成30年

日	曜	3歳未満児おやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	土	麦ファー 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き 切り昆布の炒め煮	バナナ ぼたぼた焼き 牛乳
2	日				
3	月	ビスケット 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 フライドポテト 中華スープ	梨 ごまマカロニ 牛乳
4	火	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のごま照り焼き キャベツときゅうりの塩昆布あえ みそ汁	バナナ きなこトースト 牛乳
5	水	せんべい 麦茶	ごはん	豚肉の生姜焼き もやしサラダ すまし汁	オレンジ ハーベスト ヨーグルト
6	木	麦ファー 牛乳	ごはん	さばの竜田揚げ さやいんげんの胡麻味噌あえ みそ汁	ぶどう ふかし芋 ジュース
7	金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	チンジャオロース 焼きかぼちゃ わかめスープ	グレープフルーツ クリームパン 牛乳
8	土	ビスケット 牛乳	ごはん	ホキの香味焼き 小松菜のごま和え	オレンジ ぱりんこ 牛乳
9	日				
10	月	クラッカー 牛乳	ごはん	みそ焼き肉 キャベツのナムル みそ汁	オレンジ ワッフル 牛乳
11	火	果物 牛乳	ごはん	さんまの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	グレープフルーツ かぼちゃ蒸しパン 牛乳
12	水	ビスケット 牛乳	ごはん	チキンカレー マカロニサラダ 福神漬け 麦茶	梨 ぶどうゼリー ビビビチーズ
13	木	せんべい 牛乳	おくずかけ	鮭のみりん焼き 海苔和え	バナナ きなこマフィン 牛乳
14	金	麦ファー 麦茶	ごはん	肉じゃが 納豆あえ(しらす) みそ汁	ぶどう 小魚アーモンド 牛乳
15	土	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	グレープフルーツ ぼたぼた焼き 牛乳
16	日				
17	月				
18	火	ビスケット 牛乳	赤飯	鮭の胡麻照り焼き キャベツときゅうりの塩昆布あえ みそ汁	梨 源氏パイ ジュース
19	水	せんべい ジュース	ごはん	みそ焼き肉 キャベツのナムル みそ汁	オレンジ りんご蒸しパン 牛乳
20	木	麦ファー 牛乳	ごはん	さばの竜田揚げ さやいんげんの胡麻味噌あえ みそ汁	ぶどう かぼちゃ甘煮 麦茶
21	金	クラッカー 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 フライドポテト 中華スープ	グレープフルーツ プリン 麦茶
22	土	ビスケット 牛乳	ごはん	ホキの香味焼き 小松菜のごま和え	バナナ ぱりんこ 牛乳
23	日				
24	月				
25	火	麦ファー 牛乳	ごはん	さんまの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	オレンジ クロワッサン 牛乳
26	水	ぼたぼた焼き ジュース	ごはん	チキンカレー マカロニサラダ 福神漬け 麦茶	梨 みたらし団子 麦茶
27	木	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のみりん焼き 海苔和え みそ汁	グレープフルーツ ドーナツ 牛乳
28	金	せんべい 麦茶	ごはん	チンジャオロース 焼きかぼちゃ わかめスープ	ぶどう 焼きそば 麦茶
29	土				
30	日				

9月



お月見は美しい月を観ながら、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あげられます。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



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	504cal	19.3g	17.5g	0.9g
3歳以上児	584cal	22.0g	19.3g	1.9g

※都合により変更になる場合があります。ご了承ください。