

# 令和4年度9月の献立表

さんろくこどもえん

日/曜	未満児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	延長 おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (木)		ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	じゃが芋、米 ホットケーキミックス 砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉 凍豆腐、味噌 煮干し 卵	バナナ、玉葱、茄子 人参、ピーマン 万能ねぎ、干椎茸	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 バナナケーキ	牛乳 ビスケット
2 (金)		ごはん 魚のみそ煮 きゅうりとにんじんのごま酢和え えのきと豆腐のすまし汁	砂糖、米 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳、白身魚 豆腐、赤味噌 煮干し、すりごま	胡瓜、えのき茸 人参、万能ねぎ 生姜、出し昆布	酢、酒、塩 しょう油	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 カステラ
3 (土)		ごはん 豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	砂糖、ごま油 米 クッキー	牛乳、豚肉、味噌 油揚げ、煮干し	茄子、南瓜、玉葱 人参、ピーマン パプリカ(赤)(黄) 万能ねぎ	しょう油	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 かりんとう
5 (月)		ごはん パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ	油、片栗粉 砂糖、上新粉、米 クラッカー	牛乳、鶏肉 鉄強化固形ヨーグルト	玉葱、えのき茸 パプリカ(赤)(黄) ピーマン、万能ねぎ	しょう油 酢、みりん 酒、塩 スープの素	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 丸ボーロ
6 (火)		ごはん ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	じゃが芋、油 ゴマドレッシング 米	牛乳、合挽肉 かに風味かまぼこ ピザチーズ スキムミルク	梨、玉葱、小松菜 人参、スイートコーン グリーンピース	カレールウ スープの素	牛乳 牛乳 梨	牛乳 サブレ
7 (水)		ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	小麦粉、油 砂糖、米 ビスケット	牛乳、鶏肉、味噌 煮干し、油揚げ スキムミルク	白菜、大根、万能ねぎ 人参、ごぼう 干ひじき、出し昆布	しょう油	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 あられ
8 (木)		パン ポークビーンズ コーンスープ	じゃが芋、砂糖 油、片栗粉 パン せんべい	牛乳、ゆで大豆 豚肉	玉葱、スイートコーン 人参、パセリ グリーンピース	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 ドーナツ
9 (金)	以上児 クラス 主食 持参	月見うどん バナナ	乾めん 砂糖 ビスケット(未) 白玉粉(以)	牛乳、豆腐 かまぼこ、鶏肉 黄粉(以)、煮干し 卵	バナナ、ほうれん草 人参、出し昆布	しょう油 塩、酒	牛乳 牛乳 ビスケット(未満児) 豆腐入り白玉団子(以上児)	牛乳 クラッカー
10 (土)		ごはん 厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	春雨、砂糖、油 片栗粉、ごま油 米 かりんとう	牛乳、厚揚げ 豚肉	玉葱、キャベツ 青梗菜、たけのこ さやいんげん、人参 万能ねぎ、干若布	しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース
12 (月)		ごはん 肉じゃが あおさのみそ汁	じゃが芋、砂糖 油、米 サブレ	牛乳、豆腐 牛肉、味噌 煮干し	玉葱、人参 さやいんげん 万能ねぎ、あおさ	しょう油	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 あられ
13 (火)		ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	片栗粉、黒砂糖 小麦粉、砂糖 ごま油、米	牛乳、牛肉 バター、黄粉	玉葱、キャベツ 胡瓜、人参、干ひじき トマトピューレ グリーンピース	酢、しょう油 ケチャップ、塩 ウスターソース スープの素	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 せんべい
14 (水)		ごはん 魚のみそ焼き れんこんの炒め煮 えのきのすまし汁	油、砂糖、米 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳、白身魚 味噌、竹輪 煮干し、いりごま	玉葱、えのき茸 れんこん、人参 万能ねぎ さやいんげん、出し昆布	しょう油、酒 みりん、塩	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 カステラ
15 (木)		ごはん いり卵豆腐 茄子と油揚げのみそ汁	ホットケーキミックス 砂糖、油、米	牛乳、豆腐、油揚げ 鶏ひき肉、煮干し 味噌、さつま揚げ 卵	玉葱、キャベツ 茄子、バナナ、人参 グリーンピース 万能ねぎ	しょう油	牛乳 牛乳 バナナケーキ	牛乳 ビスケット
16 (金)		パン レバーボール 胡瓜もみ コーンとキャベツのスープ	小麦粉 油、パン あられ	牛乳、鶏レバー 味噌、スキムミルク おやついりこ 卵、ピーナッツ	胡瓜、玉葱 キャベツ、人参 ピーマン、パセリ スイートコーン	塩 スープの素	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 かりんとう
17 (土)	以上児 クラス 主食 持参	肉みそうどん バナナ	乾めん、砂糖 油 クッキー	牛乳、鶏ひき肉 赤味噌 卵	バナナ、トマト もやし、胡瓜、生姜	スープの素	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 ドーナツ

※うさぎ・きりん・ぞう組は、麺類の日も主食の用意をお願いします。

  の部分及び10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

グレー色の日付は

※20日(火)は、誕生日会のため、主食はいりません。



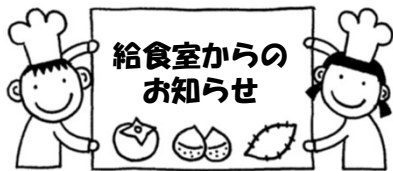


# 令和4年度9月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	午後おやつ	延長 おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
20 (火)	誕生会	カレー風味のたきこみごはん 鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	米、油、片栗粉 上新粉 ゼリー	鮭、まぐろ油漬 バター、煮干し	オレンジ、トマト、胡瓜 玉葱、エリンギ、人参 パプリカ(赤)、万能ねぎ パセリ、出し昆布、干若布	ケチャップ しょう油、酢 塩、カレー粉	牛乳 ゼリー	牛乳 クッキー	
21 (水)		ごはん 豚汁 切り干しだいこんサラダ	さつまいも、油 砂糖、ごま油、米 ビスケット	牛乳、豆腐 豚肉、味噌 ロースハム	人参、胡瓜、白菜 大根、切干大根 ごぼう、万能ねぎ 出し昆布	酢、しょう油	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 あられ	
22 (木)		パン ボルシチ ツナサラダ	じゃが芋、油 砂糖、パン せんべい	牛乳、牛肉 まぐろ油漬 エミミルク バター	胡瓜、玉葱 人参、キャベツ	ケチャップ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 カップケーキ	
24 (土)		ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	片栗粉、砂糖 油、ごま油、米 かりんとう	牛乳、豆腐 豚ひき肉 赤味噌	胡瓜、人参、玉葱 たけのこ、万能ねぎ 生姜、レモン	しょう油 ケチャップ 酒、酢 スープの素	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース	
26 (月)		ごはん 大豆入りキーマカレー コーンとかにかまのサラダ	油、砂糖、米	牛乳、合挽肉 ゆで大豆 かに風味かまぼこ 粉チーズ	梨、胡瓜、玉葱 スイートコーン 人参	カレールウ ケチャップ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 梨	牛乳 サブレ	
27 (火)		ごはん 豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ じゃが芋のみそ汁	じゃが芋、油 片栗粉 砂糖、米 クラッカー	牛乳、豚ヒレ 味噌、煮干し 鉄強化固形ヨーグルト	キャベツ、玉葱 人参、万能ねぎ 生姜	しょう油、酢	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 丸ボーロ	
28 (水)	以上児 クラス 主食 持参	かやくうどん バナナ	乾めん 油、砂糖 サブレ	牛乳、牛肉 油揚げ、かまぼこ 煮干し	バナナ、人参 ほうれん草 出し昆布	しょう油、塩	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 あられ	
29 (木)		ごはん 白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	油、片栗粉 上新粉、米 黒砂糖	牛乳、白身魚 かまぼこ 竹輪、黄粉 煮干し、いりごま	キャベツ、青梗菜 胡瓜、人参、出し昆布	しょう油、酢 みりん、塩	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 クッキー	
30 (金)		パン ハンバーグ 野菜のマリネ コーンスープ	パン粉 油 砂糖、パン おかき	牛乳、合挽肉 スキムミルク プロセスチーズ 卵	玉葱、スイートコーン 胡瓜、キャベツ 人参、パセリ	ケチャップ、塩 しょう油、酢 ウスターソース スープの素	牛乳 牛乳 おかき チーズ	牛乳 せんべい	



		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量	400	15.0	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	395	18.5	19	282	3	1.9	367	0.26	0.39	24
未満児	基準量	480	19.0	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	484	20.1	19	323	2.8	1.9	328	0.27	0.44	20

\*平均栄養価は行事食を除く



## 9月1日は、「防災の日」

災害への認識を深め、備えを確認する日です。  
関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる  
二百十日から制定されました。



### ローリングストックで、らくらく備蓄

普段から少し多めに食料をかっておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を備蓄しておく方法を「ローリングストック」と言います。



### ローリングストックのポイント 日常生活で消費しながら備蓄すること

#### ① 普段から使っている食料品や日用品を、少し多めに買う

小さな子どもは、いつも食べているものの「味」から得られる安心感は、とても大きいです。  
飲料水目安(1人1日3L×3日分)・3日分



#### ② 古いものから使うこと。そのために賞味期限が分かるようにしておく

ストックしている食品が、古くなって使えなくなることがないように、消費するときは必ず一番古いものから使います。



#### ③ 使ったら、同じものを補充することを忘れずに

食べたらずい買い足すことが重要です。

