



# 9月献立表

今月の食事目標  
食べ物を大切に、  
食べれることに感謝しよう

○午前のおやつ ◎  
午後のおやつ

R5. 9 . 1 南陽幼保園

日	曜	未満児			全園児			食材		
		午前のおやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる		
1	金	お茶 バナナ	ごはん	とうがんと煮 梨 トマトときゅうりの梅かつお和え	牛乳 マカロニきなこ	鶏肉 揚げ ◎牛乳 きなこ ○バナナ とうがんと人参 しいたけ いんげん トマト きゅうり 梨	米 ◎マカロニ			
2	土	お茶 せんべい	焼きそば	焼きそば チーズ 小魚	牛乳 せんべい	豚肉 キャベツ もやし 人参 ピーマン	○せんべい 中華麺			
4	月	お茶 オレンジ	ごはん	チャプチェ トマト コーンかきたまスープ	牛乳 せんべい	豚肉 卵 ○オレンジ 人参 ニラ たけのこ たまねぎ しいたけ トマト コーン ねぎ	米 春雨 ごま油 ◎ジョア ◎せんべい			
5	火	お茶 バナナ	ごはん	マーボー豆腐 しゅうまい ナムル	牛乳 ビスケット	豚ひき肉 豆腐 しゅうまい 味噌 ◎牛乳	○バナナ ピーマン 人参 ねぎ もやし ひじき きゅうり ごま 米 ごま油 ◎ビスケット			
6	水	お茶 チーズ	わかめ ごはん	鶏肉のマーマレード煮 ちりじゃこサラダ 味噌汁(じゃがいも)	牛乳 フレンチトースト	○チーズ 鶏肉 じゃこ 味噌 ◎牛乳 卵	わかめ レタス きゅうり 人参 りんご たまねぎ えのき ねぎ 米 マーマレードジャム 片栗粉 サラダ油 じゃがいも ◎パン バター			
7	木	お茶 せんべい	ごはん	ぎょうざ入りスープ 梨 ポテトサラダ	牛乳 フルーチェ	ぎょうざ 豚肉 ハム ◎牛乳	青菜 人参 ねぎ しいたけ たけのこ きゅうり りんご コーン 梨 ○せんべい 米 じゃがいも マヨネーズ サラダ油 ◎フルーチェ			
8	金	お茶 ウエハース	ハヤシ ライス	ハヤシライス パンサンスー バナナ	牛乳 ビスケット	牛肉 ハム 卵 ◎牛乳	たまねぎ 人参 マッシュルーム きゅうり バナナ ○ウエハース 米 ハヤシルー 春雨 ◎ビスケット			
9	土	お茶 ポーロ	ラーメン	野菜ラーメン 小魚 チーズ	牛乳 ポーロ	豚肉 小魚 チーズ	キャベツ もやし 人参 しめじ ○ポーロ 中華麺			
11	月	ヨーグルト	ごはん	豚肉のしょうが焼き トマト 味噌汁(かぼちゃ)	牛乳 せんべい	○ヨーグルト 豚肉 味噌 揚げ ◎牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ トマト 米 ◎せんべい			
12	火	牛乳 せんべい	パン	チキンクリームシチュー ひじきサラダ バナナ	冷凍みかん 小魚	○牛乳 鶏肉 牛乳 ◎小魚	人参 玉ねぎ コーン ひじき レタス きゅうり バナナ ◎みかん ○せんべい パン バター ごま油			
13	水	お茶 オレンジ	ごはん	サバの立田揚げ わかめスープ じゃがいものマヨ炒め	牛乳 ビスケット	さば ベーコン 味噌 ◎牛乳	○オレンジ 人参 コーン ブロッコリー わかめ もやし しめじ 米 片栗粉 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ ◎ビスケット			
14	木	お茶 チーズ	ごはん	鶏肉の唐揚げ 豚汁 切干サラダ	牛乳 豆乳もち	○チーズ 鶏肉 豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 味噌 ◎牛乳 豆乳 きなこ	しょうが 切干だいこん きゅうり 人参 大根 ねぎ 米 片栗粉 サラダ油 さつまいも			
15	金	お茶 オレンジ	ごはん	オニオンハンバーグ ほうれん草ソテー 味噌汁(しめじ)	牛乳 パームクーヘン	牛豚ミンチ 卵 牛乳 ベーコン 味噌 ◎牛乳	○オレンジ 玉ねぎ ほうれん草 人参 コーン もやし ねぎ 米 パン粉 バター ◎パームクーヘン			

南陽幼保園における栄養目標量

\*未満児栄養目標量  
エネルギー 479 kcal たんぱく質 12.0~24.0g  
脂質 10.7~16.0g 食塩 1.5g未満

\*以上児栄養目標量  
エネルギー 567kcal たんぱく質 14.2~28.4g  
脂質 12.6~18.9g 食塩 1.6g未満

給食で使用している食材について

- \*ハム、ウインナーは、卵を使用しています。
- \*ベーコンは、卵を使用していません。
- \*ちくわ、かまぼこは、卵を使用していません。
- \*ジョア、アシドミルクは、乳を主原料とした乳飲料です。

日	曜	未満児			全園児			食材		
		午前のおやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる		
16	土			運動会						
19	火	お茶 バナナ	カレー ライス	カレーシチュー 梨 ドレッシングサラダ	牛乳 ジャムサンド	豚肉 卵 ヨーグルト◎ 牛乳	○バナナ 人参 玉ねぎ りんご レタス きゅうり わかめ みかん 梨	米 カレールー ◎食パン いちごジャム		
20	水	お茶 せんべい	ごはん	カレイのフライ わかめフレンチ ポテトスープ	牛乳 せんべい	カレイ	わかめ レタス きゅうり たまねぎ 人参 えのき	○せんべい 米 じゃがいも パン粉 サラダ油 ◎ジョア		
21	木	お茶 スティック 野菜	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 チーズ トマトのごま酢かけ	牛乳 ビスケット	豚肉 大豆 揚げ ハム チーズ ◎牛乳	○きゅうり 人参 ひじき しらたき ごぼう レタス きゅうり トマト	米 ごま油 ◎ビスケット		
22	金	お茶 せんべい	きのこ ピラフ	エビフライタルタル 温野菜 野菜スープ スイートポテトケーキ	ヨーグルト 小魚	エビフライ 卵 ハム ベーコン ウインナー ◎ヨーグルト 小魚	玉ねぎ コーン パセリ ブロッコリー 人参 大根 しめじ しいたけ コーン	○せんべい 米 パター マヨネーズ パームクーヘン さつまいも		
25	月	お茶 ポーロ	わかめ ごはん	チキンカツ マカロニサラダ ココロスープ	ヨーグルトあえ	鶏肉 ハム 卵 ◎ヨーグルト	きゅうり 人参 コーン 大根 たまねぎ ねぎ ◎バナナ みかん	○ポーロ 米 パン粉 サラダ油 マヨネーズ じゃがいも		
26	火	お茶 バナナ	ごはん	ひじき入り肉じゃが きゅうりの南蛮 ちくわの磯部揚げ	牛乳 せんべい	豚肉 ちくわ ◎牛乳	○バナナ たまねぎ 人参 しらたき ひじき きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 ◎せんべい		
27	水	お茶 ウエハース	ごはん	江戸っ子煮 バナナ ごま酢和え	牛乳 りんご入り ホットケーキ	牛肉 大豆 高野豆腐 ハム ◎牛乳	人参 しらたき たけのこ 昆布 もやし きゅうり ごま バナナ ◎りんご	○ウエハース 米 麩 春雨 ◎ホットケーキ粉 バター		
28	木	牛乳 オレンジ	ゆかり ごはん	サケの南蛮漬け すまし汁 パンプキンサラダ	お茶 せんべい	○牛乳 鮭 ハム 豆腐 チーズ	○オレンジ ピーマン たまねぎ かぼちゃ きゅうり 人参 えのき 三つ葉	米 片栗粉 サラダ油 マヨネーズ ◎せんべい		
29	金	お茶 せんべい	ごはん	豚肉のケチャップ炒め トマトサラダ チンゲン菜のスープ	お月見ゼリー 小魚	豚肉 ハム チーズ ◎ 小魚	玉ねぎ ピーマン しめじ トマト きゅうり レタス チンゲン菜 コーン	○せんべい 米 マヨネーズ ◎お月見ゼリー		
30	土	お茶 ビスケット	井	三色丼 小魚 チーズ	小魚	鶏ミンチ 卵	きゅうり	○ビスケット 米		

十五夜ってなあに？

今年は、9月29日です。1年のなかで一番きれいなまんまるなお月さまが見える日のことです。毎年、日にちが変わります。日本では、ススキやお団子をお月さま(神様)にお供えしてお月さまを眺めることを『お月見』といいます。ぜひ、ご家庭で、日本の文化、家族団らんで過ごしてみませんか？