

9月 献立表 幼児食

2024年 9月

南陽幼稚園

日付	献立名	食材名					栄養価
		おやつ (朝おやつ・昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2月	ごはん マーボー豆腐 春巻き ひじきナムル	○お茶 ポーロ ◎牛乳 マカロニきな粉	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、きな粉	長ねぎ、しょうが、青ピーマン、にんじん、りよくとうもろこし、きゅうり、干しひじき	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、いりごま、ごま油、マカロニ	こいくちしょうゆ、デンメンジャン、春巻き、穀物酢、麦茶、たまごポーロ、食塩	エネルギー 546kcal たんぱく質 25.5g 脂質 22.0g 炭水化物 73.9g 塩分 1.0g
3日	ごはん ポテトサラダ トマト ぎょうざ入りスープ	○お茶 梨 ◎牛乳 ビスケット	豚もも肉、牛乳	きゅうり、にんじん、りんご、コーン缶、トマト、こまつな、ただけのこ、長ねぎ、しいたけ、りよくとうもろこし、なし	うるち米、じゃがいも、揚げ油、ごま油	マヨネーズ、ぎょうざ、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、料理酒、みりん風味料、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 494kcal たんぱく質 14.2g 脂質 17.9g 炭水化物 75.7g 塩分 0.9g
4日	ごはん 魚の立田揚げ パンサンスー 味噌汁	○お茶 スティック野菜 ◎牛乳 ジャムサンド	さば、ロースハム、卵、油揚げ、牛乳	しょうがおろし、きゅうり、にんじん、りよくとうもろこし、長ねぎ、ぶなしめじ、いちごジャム	うるち米、かたくり粉、調合油、はるさめ、ごま油、食パン	こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、かつおだし、米みそ、麦茶	エネルギー 618kcal たんぱく質 27.2g 脂質 24.0g 炭水化物 79.7g 塩分 2.5g
5日	ごはん カレーシチュー ドレッシングサラダ バナナ (50g)	○お茶 カミカミ昆布 ◎牛乳 せんべい	豚かた肉、プレーンヨーグルト、卵、牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご、レタス、きゅうり、乾燥わかめ、みかん缶、バナナ、刻み昆布	うるち米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、サラダ油、ごま油	おろししょうが、おろしにんにく、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレーパウダー、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 486kcal たんぱく質 17.5g 脂質 10.1g 炭水化物 88.4g 塩分 1.4g
6日	ピラフ チキンカツ スバゲティナポリタン ブロッコリーの塩ゆで きのこスープ	○お茶 せんべい ◎ヨーグルト 小魚	ベーコン、鶏むね肉、卵、ウイナーソーセージ、粉チーズ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、パセリ、ブロッコリー、ぶなしめじ、えのきたけ、しいたけ、キャベツ	うるち米、有塩バター、薄力粉、パン粉、揚げ油、スパゲッティ、調合油	コンソメ、食塩、こしょう、マヨネーズ、穀物酢、トマトケチャップ、白こしょう、パイヨン、ウスターソース、こいくちしょうゆ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 640kcal たんぱく質 24.1g 脂質 27.0g 炭水化物 82.4g 塩分 2.6g
7日	惣菜パン 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ビスケット	小魚、プロセスチーズ		食パン、ロールパン	麦茶、ハードビスケット	エネルギー 400kcal たんぱく質 6.6g 脂質 4.2g 炭水化物 83.2g 塩分 0.8g
9日	わかめごはん 豚肉のしょうがやき (にら) トマト 味噌汁 (わかめ しめじ)	○お茶 ポーロ ◎ジョア せんべい	豚かた肉、飲むヨーグルト	乾燥わかめ、たまねぎ、にんじん、にら、トマト、ぶなしめじ	うるち米、三温糖、サラダ油、かたくり粉	食塩、おろししょうが、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、麦茶、たまごポーロ、甘辛せんべい	エネルギー 445kcal たんぱく質 16.7g 脂質 10.3g 炭水化物 73.9g 塩分 1.6g
10日	ごはん 煮込みハンバーグ ほうれん草スープ ココロスープ	○お茶 梨 ◎牛乳 ウエハース	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、牛乳、ベーコン	たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれん草、にんじん、コーン缶、だいこん、こねぎ、なし	うるち米、パン粉、サラダ油、三温糖、有塩バター、じゃがいも、オリーブ油	トマトケチャップ、コンソメ、こいくちしょうゆ、パイヨン、合成清酒、麦茶、ウエハース	エネルギー 535kcal たんぱく質 22.2g 脂質 23.2g 炭水化物 66.3g 塩分 1.1g
11日	ごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ 味噌汁 (大根 揚げ)	○お茶 アニマルチー ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、卵、ロースハム、油揚げ、プロセスチーズ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、だいこん、長ねぎ、えのきたけ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、マカロニ	おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、料理酒、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 535kcal たんぱく質 20.8g 脂質 22.2g 炭水化物 67.1g 塩分 1.5g
12日	ごはん ひじき入り肉じゃが トマトサラダ アニマルチーズ	○お茶 バナナ ◎牛乳 ビスケット	豚かた肉、ロースハム、カッテージチーズ、プロセスチーズ、牛乳	干しひじき、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、トマト、レタス、きゅうり、バナナ	うるち米、じゃがいも、しらたき、サラダ油、三温糖	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 521kcal たんぱく質 18.8g 脂質 18.7g 炭水化物 77.6g 塩分 1.4g
13日	ごはん れんごんの鶏団子スープ 小松トマトの梅スパ なし(50g)	○お茶 ヨーグルト ◎お茶 大学いも	鶏ひき肉、ロースハム、ヨーグルト	れんごん、しょうがおろし汁、はくさい、にんじん、しいたけ、トマト、こまつな、梅びしお、なし	うるち米、かたくり粉、スパゲッティ、オリーブ油、さつまいも、三温糖、いりごま、調合油	コンソメ、こいくちしょうゆ、昆布茶、食塩、白こしょう、麦茶	エネルギー 474kcal たんぱく質 12.5g 脂質 11.8g 炭水化物 85.5g 塩分 1.4g
14日	オムライス 小魚 アニマルチーズ	○お茶 せんべい	鶏もも肉、卵、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	うるち米、サラダ油	トマトケチャップ、コンソメ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 210kcal たんぱく質 11.0g 脂質 11.5g 炭水化物 17.7g 塩分 1.1g

17日	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)	○お茶 スティック野菜 ◎お茶 お月見まんじゅう	鶏もも肉、しらす干し		うるち米、かたくり粉、調合油、三温糖	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、蒸しまんじゅう	エネルギー 260kcal たんぱく質 12.7g 脂質 4.0g 炭水化物 44.5g 塩分 0.4g
18日	食パン じゃがいものポタージュ 和風サラダ トマト	○お茶 バナナ ◎ブルーチェ	牛乳、生クリーム、焼き竹輪、ヨーグルト		たまねぎ、きゅうり、レタス、にんじん、トマト、バナナ	食パン、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、コーンフレーク、すりごま、三温糖	エネルギー 367kcal たんぱく質 13.0g 脂質 13.3g 炭水化物 55.9g 塩分 1.3g
19日	ごはん 豚肉と大豆の磯煮 トマトのごま酢かけ バナナ (50g)	○お茶 せんべい ◎牛乳 ビスケット	豚かた肉、大豆、厚揚げ、牛乳		干しひじき、にんじん、ごぼう、トマト、レタス、きゅうり、みかん缶、バナナ	こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット	エネルギー 515kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.4g 炭水化物 83.1g 塩分 1.2g
20日	ごはん 魚のフライ コーンサラダ ポテトスープ	○ヨーグルト ◎牛乳 豆乳もち	さけ、ロースハム、ベーコン、ヨーグルト、豆乳、きな粉、牛乳		うるち米、薄力粉、パン粉、揚げ油、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	食塩、ウスターソース、トマトケチャップ、マヨネーズ、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 597kcal たんぱく質 25.5g 脂質 22.0g 炭水化物 80.3g 塩分 1.3g
21日	惣菜パン 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ビスケット	小魚、プロセスチーズ		食パン、ロールパン	麦茶、ハードビスケット	エネルギー 400kcal たんぱく質 12.1g 脂質 10.4g 炭水化物 38.3g 塩分 1.5g
24日	スパゲティイタリアン たまごレタスのスープ バナナ (50g)	○お茶 ポーロ ◎ジョア クラッカー	牛ひき肉、豚ひき肉、ボンレスハム、粉チーズ、卵、飲むヨーグルト		たまねぎ、にんじん、青ピーマン、レタス、ぶなしめじ、バナナ	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、パイヨン、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、料理酒、水、麦茶、たまごポーロ、クラッカー	エネルギー 483kcal たんぱく質 18.7g 脂質 11.5g 炭水化物 80.7g 塩分 1.3g
25日	ゆかりごはん 手作りさつま揚げ トマトときゅうりのピクルス 大根スープ	○お茶 スティック野菜 ◎牛乳 ホットケーキ	ずけとうだら、木綿豆腐、卵、プロセスチーズ、ベーコン、牛乳		うるち米、かたくり粉、三温糖、調合油、きゅうり、有塩バター、メープルシロップ	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、パイヨン、合成清酒、白こしょう、麦茶	エネルギー 468kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.8g 炭水化物 68.2g 塩分 1.6g
26日	食パン チキンクリームシチュー わかめフレンチ トマト	○お茶 ウエハース ◎お茶 冷凍みかん 小魚	鶏もも肉、牛乳		食パン、じゃがいも、食塩不使用バター、乾燥わかめ、みかん缶、きゅうり、レタス、トマト、みかん	コンソメ、食塩、こしょう、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶、ウエハース	エネルギー 338kcal たんぱく質 12.1g 脂質 11.9g 炭水化物 52.2g 塩分 1.3g
27日	ごはん 江戸っ子煮 ごま酢あえ バナナ (50g)	○お茶 チーズ ◎牛乳 せんべい	大豆、牛かた肉、高野豆腐、ロースハム、プロセスチーズ、牛乳		うるち米、車ふ、しらたき、三温糖、サラダ油、はるさめ、すりごま、ごま油	本みりん、こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 506kcal たんぱく質 19.8g 脂質 14.7g 炭水化物 79.4g 塩分 1.4g
28日	スパゲティイタリアン 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ポーロ	牛ひき肉、豚ひき肉、ボンレスハム、粉チーズ、プロセスチーズ		たまねぎ、にんじん、青ピーマン	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、パイヨン、麦茶、たまごポーロ	エネルギー 302kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.5g 炭水化物 43.4g 塩分 1.1g
30日	ごはん 豚肉のケチャップ炒め さつまいもサラダ チンゲン菜のスープ	○お茶 せんべい ◎牛乳 ビスケット	豚かた肉、牛乳		うるち米、かたくり粉、三温糖、調合油、さつまいも、揚げ油、オリーブ油	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、食塩、マヨネーズ、白こしょう、パイヨン、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット	エネルギー 509kcal たんぱく質 16.8g 脂質 19.3g 炭水化物 72.6g 塩分 0.8g

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつ合計です

お月見団子とススキをなぜ飾るの？

2024年の十五夜は、9月17日です。お月見とは、十五夜の満月を鑑賞する行事です。お月見には、一般的に収穫した農作物をお供えします。お月見団子については、もとは里芋をお供えしていましたが、やがてお米で作られたお団子をお供えするようになったそうです。また、お米の豊作を願う意味を込めて、稲穂に似ているススキを飾るようになりました。本来は稲穂をお供えしたいところですが、稲刈り前なので稲穂に似たススキが選ばれたそうです。もう、ススキが定着していますね◎

