



2023年9月

# こんだてひょう



なしのき保育園

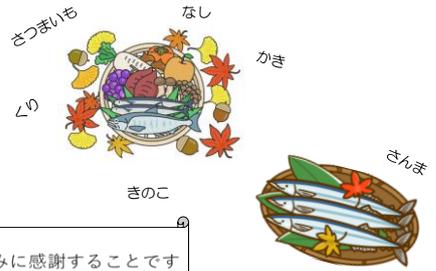
日	曜日	10時のおやつ (3歳児未満)	ひ	る	3時のおやつ	主な食材料	延長保育 補食
1 11	金 月	のむヨーグルト	ごはん とうふと ほうれんそうのみそしる さかなのマヨネーズやき	じゃがいもゆかりのため にゅうさんきんいんりょう	1日：フランスあんパン ぎゅうにゅう 11日：ゆうやけおにぎり むぎぢゃ	こめ とうふ たまねぎ ほうれんそう みそ メルルーサ しお こしょう マヨネーズ こなチーズ じゃがいも パセリ ポークハム にんじん いんげん ゆかり あぶら にゅうさんきんいんりょう 1日：フランスあんパン ぎゅうにゅう 11日：しらすほし みりん しょうゆ のり むぎぢゃ	とうにゅう プッチンプリン
2	土	かし むぎぢゃ	にこうどん いんげんのきんぴらに	あまなつみかんかん	メロンパン ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく あぶら にんじん ねぎ ほうれんそう しょうゆ しお みりん いんげん しめじ さとう こまあぶら あまなつみかんかん メロンパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
4 25	月	ビスケット むぎぢゃ	ごはん あぶらあげと だいこんのみそしる さかなのハーベキューソース	ツナポテト おうとうかん	マカロニきなこ ぎゅうにゅう	こめ あぶらあげ だいこん ほうれんそう みそ もずく からずかれい にんにく しょうが みりん しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース あぶら じゃがいも たまねぎ いんげん ツナ こしょう しお さとう おうとうかん マカロニ きなこ ぎゅうにゅう	せんべい むぎぢゃ
5 19	火	せんべい むぎぢゃ	きひごはん ふとにんじんのすましじる とりにくのさっぱり	ひじきのいために はっこうにゅう	てづくりクッキー ぎゅうにゅう	こめ きび わかめ しらたまふ とうふ しお しょうゆ とりにく す かけ さとう しょうが たまねぎ ひじき にんじん いんげん あぶら ささかまほこ はっこうにゅう ごむぎこ ベーキングパウダー パター ぎゅうにゅう	ゼリー
6 20	水	りんごジュース	マーブルしょくパン とまとシチュー さかなのハーブやき	ほうれんそうと コーンのソテー かき	きのこぞうすい むぎぢゃ	マーブルしょくパン ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム あぶら パター ごむぎこ ローリエ ホールマト トマトピューレ トマトケチャップ さとう ウスターソース しょうが にんにく しょうゆ なまクリーム しお こしょう ガラ メルルーサ パセリ パセリ オリーブオイル ほうれんそう ホールコーン ショルダーベーコン かき こめ しめじ ねぎ しいたけ しょうゆ かけ むぎぢゃ	ビスケット むぎぢゃ
7 21	木	ビスケット むぎぢゃ	ちゅうかふうおこわ ちゅうかスープ	ブロッコリーナムル りんごヨーグルト	おかかおにぎり むぎぢゃ	こめ もちこめ ガラ たけのこ にんじん あぶら やきぶた しいたけ オイスターソース しょうゆ さとう かけ こまあぶら ホールコーン きぬさや とりにく わかめ しお こしょう ブロッコリー もやし パプリカ ちゅうかドレッシング りんごヨーグルト いたけずり こま むぎぢゃ	いちごのケーキ ぎゅうにゅう
8 22	金	とうにゅう プッチンプリン	クリームかけピラフ しいたけと きゃべつのスープ	キャロットサラダ なし	チョコチップパン ぎゅうにゅう	こめ カレー ターメリック とりにく あぶら マッシュルーム たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう ガラ こむぎこ パター しお なまクリーム パセリ きゃべつ しいたけ オリーブオイル こしょう しょうゆ いんげん ホールコーン フレンチドレッシング なし ぎゅうにゅう チョコチップパン	ビスケット むぎぢゃ
9	土	かし むぎぢゃ	ひじきごはん とんじる	はくとうかん	メープルロールパン ぎゅうにゅう	こめ ひじき とりにく にんじん しいたけ グリーンピース しょうが あぶら さとう しょうゆ しお みりん ぶたにく だいこん じゃがいも ねぎ あかみそ はくとうかん メープルロールパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
12 26	火	ビスケット むぎぢゃ	ごまかけごはん にんじんと だいこんのすましじる ぶたにくのしょうがやき	にびたし かき	にんじんケーキ ぎゅうにゅう	こめ ごま しお わかめ しらたまふ だいこん しょうゆ にんじん ぶたにく たまねぎ ビーマン パプリカ みりん しょうが にんにく さとう こしょう かけ パター あぶら あぶらあげ こまつな もやし かき こむぎこ にんじんペースト ベーキングパウダー たまご ぎゅうにゅう	せんべい むぎぢゃ
13 27	水	やさしいジュース	さぬきうどん さかなのかばやきふう	だいこんサラダ みかんかん	いなりめし むぎぢゃ	うどん とりにく あぶら かまほこ しょうゆ ほうれんそう ねぎ しお みりん さとう あじ しょうが かけ だいこん ホールコーン パプリカ ちゅうかドレッシング みかんかん こめ こま す あぶらあげ むぎぢゃ	ビスケット むぎぢゃ
14 28	木	せんべい むぎぢゃ	かぼちゃしょくパン コーンポタージュ とりのチーズやき	にんじんシリシリ なし	14日：しらすおにぎり むぎぢゃ 28日：おはぎ ぎゅうにゅう	かぼちゃパン たまねぎ あぶら コーンペースト パター こむぎこ ぎゅうにゅう なまクリーム しお こしょう パセリ ガラ とりにく しょうゆ マヨネーズ こなチーズ オリーブオイル にんじん もやし にら ツチ しょうゆ こまあぶら なし 14日：こめ きび いたけずり しらすほし こま のり むぎぢゃ 28日：もちこめ あすき さとう	さつまいもごはん むぎぢゃ
15 29	金	ミルクプリン	かじきのカレー ほうれんそうスープ	ブロッコリーサラダ 15日：アップルゼリー 29日：おつきみゼリー	パインロールパン ぎゅうにゅう	こめ むぎ かじき しらすほし たまねぎ にんじん えだまめ じゃがいも あぶら カレールー ホールコーン トマトケチャップ ちゅうかうソース ガラ ほうれんそう とうふ しょうゆ しお こま パプリカ ブロッコリー きゃべつ マヨネーズ 15日：アップルゼリー 29 日：おつきみゼリー パインロールパン ぎゅうにゅう	ビスケット むぎぢゃ
16	土	かし むぎぢゃ	タンメン (0・1さいはうどん) こまつないため	おうとうかん	さつまいもパン ぎゅうにゅう	ラーメン (0・1さいはうどん) やきぶた あぶら ねぎ はくさい にんじん きくらげ にんにく しょうが にら しお こまあぶら ガラ こまつな もやし ホールコーン しょうゆ おうとうかん さつまいもパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
30	土	かし むぎぢゃ	ガバオライスふう やさしいスープ	ようなしかん	ポテトパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく たまねぎ にんじん グリーンピース パプリカ しお こしょう あぶら しょうゆ パセリ トマトケチャップ にんにく きゃべつ えのきたけ オリーブオイル さとう ガラ ようなしかん ポテトパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ

\*材料の都合で献立を変更することがあります。  
\*手作り補食は変更することがあります。

## 旬の食べ物を知ろう

9月に入るとたくさんの食べ物が旬を迎えますね。秋の味覚が楽しみな時期になります。季節の変わり目であるこの時期は、免疫力の強化に期待できる旬の食材を積極的に食べていってね。

旬のものを食べることは、自然の恵みに感謝することです



≪3歳以上児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	550Kcal	20.8g	16.9g
園の目標値	550Kcal	22.5g	15.2g
≪3歳未満児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	500Kcal	18.3g	15.0g
園の目標値	500Kcal	20.0g	13.9g