



2024年9月

# こんだてひょう



なしのき保育園

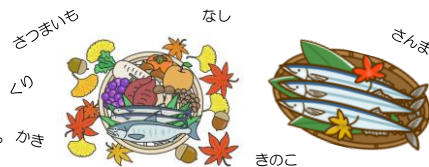
日	曜日	10時のおやつ (3歳児未満)	ひ	る	3時のおやつ	主な食材料	延長保育 補食
2	月	ミルクプリン	とうにゅうみそうどん いろいろやさしいたまご焼き	ほうれんそうと コーンのソテー バナナ	カレーピラフ むぎちや	うどん とりにく にんじん はくさい あぶらあげ ねぎ あかみそ しょうゆ みりん ほうれんそう たまねぎ しお いろいろやさしいたまご焼き ショルダーベーコン バター こしょう あぶら しお バナナ こめ カレーこ とうにゅう ホールコーン ポークハム グリンピース ガラ むぎちや	ビスケット むぎちや
3 17	火	せんべい むぎちや	むぎごはん わかめととうふのみそしる さわらのさいきょう焼き	じゃがいものときに なし	しらすトースト ぎゅうにゅう	こめ むぎ わかめ とうふ えのきだけ しお しょうゆ さわら さいきょうみそ みそ みりん さとう しょうが あぶら じゃがいも いんげん いとけすり なし しょうパン マヨネーズ しらすぼし あおのり ぎゅうにゅう	グレーゼリー
4 18	水	ビスケット むぎちや	にんじんパン きゃべつのスープ とりにくのオーロラソースいため	ブロッコリーサラダ 4日レアチーズケーキ 18日おつきみゼリー	ぎゅうにゅう 4日きなこおはぎ 18日おはぎ	にんじんパン とりにく きゃべつ しめじ にんじん しお じゃがいも こしょう ガラ こま マヨネーズ トマトケチャップ さけ さとう たまねぎ ブロッコリー パプリカ フレンチドレッシング 4日レアチーズケーキ 18日おつきみゼリー ぎゅうにゅう こめ もちこめ さとう 4日きなこ 18日おはぎ あぶら	せんべい むぎちや
5 19	木	ぶどうジュース	ごはん あきやさしいけんちんじる さけのみみじやき	なすのあまからいため オレンジ	ミルクもち むぎちや	こめ こんにやく にんじん だいこん れんこん とうふ まいたけ ねぎ あぶら みそ さけ こまマヨネーズ しょうゆ ビーマン たまねぎ なす なまあげ あぶら さとう みりん オレンジ ぎゅうにゅう でんぶん きなこ むぎちや	ビスケット むぎちや
6 20	金	せんべい むぎちや	クリームかけピラフ ポトフ	まめサラダ かき	さつまいもパン ぎゅうにゅう	こめ カレーこ ターメリック とりにく マッシュルーム あぶら たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう なまクリーム こむぎこ パター パセリ ガラ ウィンナー きゃべつ じゃがいも こしょう しお ミックスビーンズ ひじき マヨネーズ かき さつまいもパン ぎゅうにゅう	ヨーグルト
7	土	かし むぎちや	ピピンパどん わかめスープ	おうとうかん	フランスあんパン ぎゅうにゅう	こめ ぶたにく ねぎ もやし にんじん さとう ほうれんそう にんにく しょうが こまあぶら あぶら みりん しょうゆ あかみそ はくさい わかめ しお こしょう ポークハム こま ガラ おうとうかん フランスあんパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
9 24	月 火	やさしいジュース	ごはん じゃがいもたまねぎのみそしる かれのいれもんしょうゆやき	きりぼしだいこんにつけ なつみかんかん	しろあんコッペ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも たまねぎ みそ からすかれい あぶら レモンかじゅう しょうゆ さとう みりん きりぼしだいこん やきちくわ にんじん いんげん しいたけ こまあぶら なつみかんかん コッペパン しろいんげんペースト パター きなこ ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちや
10 30	火 月	せんべい むぎちや	マーボーごはん ちゅうかふうコーンスープ	ほうれんそうのナムル バナナ	かぼちゃソースパスタ むぎちや	こめ むぎ とうふ ぶたにく あぶら ねぎ にんじん にら しいたけ しょうが あかみそ しょうゆ さとう でんぶん こまあぶら ちんげんさい コーンクリーム しお ガラ ほうれんそう だいこん パプリカ ちゅうかドレッシング バナナ マカロニ ぎゅうにゅう かぼちゃペースト ショルダーベーコン なまクリーム パセリ むぎちや	プリン
11 25	水	ビスケット むぎちや	コッペパン とまとのポタージュ かじきのポワレ	イタリアンサラダ はっこうにゅう	しおこんぶと コーンのおにぎり ぎゅうにゅう	コッペパン たまねぎ ホールトマト コーンクリーム バター あぶら こむぎこ ぎゅうにゅう なまクリーム しお こしょう ガラ かじき パセリ オリーブオイル パプリカ さとう しょうゆ りんごす ブロッコリー きゃべつ かんづつドレッシング はっこうにゅう こめ しおこんぶ ホールコーン やきのり ぎゅうにゅう	せんべい やさしいジュース
12 26	木	ピーチゼリー	きびごはん にらととうふのみそしる ポークチャップ	ひじきのいりに なし	ハムとチーズの おかずケーキ のむヨーグルト	こめ きび とうふ ねぎ しょうゆ ぶたにく たまねぎ みそ ビーマン トマトケチャップ にんにく さとう こしょう さけ ガラ あぶら ウスターソース ひじき あぶらあげ にんじん いんげん なし ぎゅうにゅう にら しらすき ホットケーキミックス ポークハム バター ダイスチーズ のむヨーグルト	ビスケット むぎちや
13 27	金	ビスケット むぎちや	かしわめし とりのみずたきふうじる	がめに かき ★福岡県郷土料理	メロンパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく にんじん ごぼう しいたけ しお あぶら さとう みりん しょうゆ ねぎ えのきだけ はくさい ほうれんそう なまあげ いんげん こんにやく かき メロンパン ぎゅうにゅう	せんべい むぎちや
14	土	かし むぎちや	スパゲティナポリタン (0~1才はうどん) オニオンスープ	はくとうかん	ポテトパン ぎゅうにゅう	スパゲティ(0~1才はうどん) ポークハム たまねぎ にんじん しお ビーマン パター こしょう しょうゆ こなチーズ ウィンナー ガラ トマトケチャップ はくとうかん ポテトパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
21	土	かし むぎちや	おきなわジュシーごはん いなむどうち	ようなしかん	メープルロールパン ぎゅうにゅう	こめ ぶたにく ねぎ にんじん しいたけ しお ひじき あぶら さとう しょうゆ みりん こま だいこん こまつな とうふ こんにやく みそ ようなしかん メープルロールパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
28	土	かし むぎちや	ほうとううどん こもくきんぴら	りんごかん	ツナパン ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく だいこん かぼちゃ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ みそ みりん いんげん さとう しょうゆ こま こまあぶら あぶら りんごかん ツナパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや

\*材料の都合で献立を変更することがあります。  
\*手作り補食は今年度はお休みです。

## 旬の食料を知ろう

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たいですね。

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



★かしわめし=九州地方で鶏肉を「かしわ」といい行事でよく食べられる。鶏の水炊き=外国船が行き来するようになり南蛮から伝わった料理がめ煮=方言で「がめくりこむ」は寄せ集めるという意味で色々な食材を入れた煮物。

≪3歳以上児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	572Kcal	21.9g	17.9g
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	521Kcal	19.3g	15.8g
園の目標値	500Kcal	20.0g	13.9g