

9月行事・献立予定

令和5年度

あさひ保育所

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材(おやつ、調味料、米は除く)	3歳未満児朝のおやつ	3時のおやつ
1	金		さわらの味噌だれ ブロッコリーのおかか和え 沢煮碗 オレンジ	さわら ごま ブロッコリー ひじき 人参 かつお節 豚肉 人参 ごぼう 椎茸 たけのこ 水菜 オレンジ	牛乳 煎餅	牛乳 マカロニあべ川
2	土				牛乳 サブレ	
4	月	生活安全指導	なすのボロネーゼ 青のりポテト ゆでブロッコリー キャベツのコンソメスープ オレンジ	スパゲティ なす 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト じゃがいも 青のり ブロッコリー キャベツ パセリ 玉ねぎ マッシュルーム 人参 オレンジ	豆乳 レーズンパン	牛乳 クッキー
5	火		レバーの中華漬け 元気になるお浸し わかめのすまし汁 バナナ	豚レバー にんにく ねぎ しょうが ごま ほうれん草 小松菜 もやし 人参 昆布佃煮 さきいか 玉ねぎ わかめ ねぎ バナナ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 せんべい
6	水		揚げ餃子 中華和え ベーコンスープ グレープフルーツ	餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ しょうが きゅうり 人参 もやし ハム 春雨 卵 玉ねぎ ベーコン パセリ 人参 グレープフルーツ	牛乳 小魚	フルーツ ヨーグルト
7	木	身体測定	筑前煮 スティックきゅうり 生揚げの味噌汁 オレンジ	鶏肉 人参 れんこん ごぼう 里芋 椎茸 こんにゃく いんげん きゅうり 玉ねぎ ねぎ 生揚げ わかめ 人参 オレンジ	バナナ	冷やしうどん
8	金	布団持ち帰り	白身魚の磯辺揚げ 添え菜 小松菜のごま和え そうめんのすまし汁 バナナ	おひょう 青のり レタス 小松菜 もやし 人参 ごま そうめん かまぼこ わかめ ねぎ バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 小魚
9	土				牛乳 ソフトあられ	
11	月	交通安全指導	ラーメン 根菜の煮物 小魚の佃煮 オレンジ	中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ 大根 人参 ごぼう しめじ 鶏肉 いんげん いわし ごま オレンジ	牛乳 クッキー	牛乳 ホットケーキ
12	火	避難訓練 人形劇	麻婆ナス ちくわときゅうりの酢の物 ほうれん草のすまし汁 パイ	豚肉 なす 豆腐 ねぎ しょうが にんにく ちくわ きゅうり 人参 ごま ほうれん草 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ パイ	豆乳 米菓子	飲むヨーグルト
13	水	誕生会	おめでとうランチ	鶏肉 人参 椎茸 ごぼう しめじ えのき なると 鶏肉 卵 ブロッコリー レタス きゅうり スパゲティ ベーコン 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根漬け りんご パイ	ヨーグルト	フルーツパフェ
14	木		えび入りかき揚げ ポイル野菜 花麩の味噌汁 バナナ	えび 玉ねぎ コーン 人参 さつまいも ピーマン 卵 キャベツ ブロッコリー 人参 花麩 玉ねぎ ねぎ バナナ	牛乳 スティックパン	牛乳 さつま芋 スティック
15	金	食育の日	★タンドリーフィッシュ マカロニサラダ ★ビーフンスープ 梨	鶏肉 にんにく マカロニ レタス きゅうり 人参 ハム ビーフン 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 しいたけ ねぎ 梨	牛乳 せんべい	★切り干し大根の おにぎり
16	土				牛乳 クラッカー	
19	火		親子うどん ポイルウインナー 野菜チップス ひじきふりかけ バナナ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ 卵 ねぎ ウインナー ごぼう さつまいも じゃがいも ひじき しらす ゆかり ごま バナナ	牛乳 ビスケット	おにぎり
20	水		煮魚 春雨の中華和え 野菜のすまし汁 オレンジ	赤魚 生姜 人参 もやし ハム 春雨 卵 小松菜 大根 人参 えのき ひじき オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 ピザトースト
21	木	運動会総練習	秋野菜カレー りんごサラダ チーズ バナナ	南瓜 なす 玉ねぎ トマト 豚肉 ピーマン キャベツ りんご 人参 きゅうり チーズ バナナ	りんごジュース	きな粉おはぎ
22	金	布団持ち帰り	鶏のバンバンジー焼き しらすサラダ 味噌汁 パイ	鶏肉 生姜 ごま きゅうり 大根 コーン しらす さつま芋 ほうれん草 玉ねぎ パイ	牛乳 ソフトあられ	牛乳 マカロニかりんとう
25	月		和風スパゲティ 人参しりしり にら玉スープ グレープフルーツ	スパゲティ 玉ねぎ しめじ 小松菜 ベーコン 人参 ツナ にら 玉ねぎ えのき 卵 グレープフルーツ	豆乳 煎餅	牛乳 ふかし芋
26	火		鮭の胡麻マヨネーズ焼き 刻み昆布の煮物 キャベツのコンソメスープ オレンジ	鮭 玉ねぎ ごま パセリ 昆布 人参 椎茸 こんにゃく さつま揚げ いんげん キャベツ 人参 玉ねぎ ベーコン オレンジ	牛乳 サブレ	牛乳 人参蒸しパン
27	水		肉じゃが かに蒲鉾の酢の物 なめこ汁 バナナ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん かに蒲鉾 人参 キャベツ きゅうり 春雨 なめこ 玉ねぎ 豆腐 ねぎ バナナ	牛乳 米菓子	牛乳 ハムサンド
28	木		鯖の胡麻みそ焼き かみかみ和え わかめ汁 オレンジ	鯖 ごま 生姜 切干大根 さきいか きゅうり 人参 ハム ごま はんぺん わかめ 人参 ねぎ オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 かりんとう
29	金		豚肉の生姜焼き 竹輪の酢の物 そうめんの澄まし汁 バナナ	豚肉 玉ねぎ 生姜 にら ごま 竹輪 きゅうり 春雨 キャベツ ごま 人参 そうめん ねぎ 人参 しめじ バナナ	豆乳 チーズ	月見ゼリー カルシウム ウエハース
30	土	運動会			りんごジュース	

おめでとうランチ・・・大山おこわ チキンカツ ブロッコリーサラダ ナポリタンスパゲティ 大根漬け りんご パイ  
 食育の日のサンプル展示は4歳児です。主食(御飯)の量は110gです。  
 今月の果物はバナナ、オレンジ、パイ、りんご、グレープフルーツを予定しています。  
 都合により献立を変更する場合があります。  
 ★印は新メニューです。