

9月行事・献立予定

令和6年度 ふたば 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<br>朝のおやつ | 3時のおやつ                  |
|----|---|-----------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|
| 2  | 月 |           | なすのボロネーゼ<br>青のりポテト ゆでブロッコリー<br>キャベツのコンソメスープ<br>オレンジ | スパゲティ なす 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト<br>じゃがいも 青のり ブロッコリー<br>キャベツ パセリ 玉ねぎ マッシュルーム 人参<br>オレンジ | 豆乳<br>レーズンパン   | 牛乳 クッキー                 |
| 3  | 火 | 運動教室(きりん) | タンドリーフィッシュ<br>マカロニサラダ<br>ビーフンスープ パイン                | 鮭 生姜 ヨーグルト<br>マカロニ レタス きゅうり 人参 ハム<br>ビーフン 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 しいたけ ねぎ パイン                 | 牛乳<br>せんべい     | 切り干し大根の<br>おにぎり         |
| 4  | 水 | 身体測定      | 筑前煮<br>スティックきゅうり<br>生揚げの味噌汁<br>オレンジ                 | 鶏肉 人参 れんこん ごぼう 里芋 椎茸 いんげん<br>きゅうり<br>玉ねぎ ねぎ 生揚げ わかめ 人参<br>オレンジ                        | 牛乳<br>バナナ      | 冷やしうどん                  |
| 5  | 木 | 運動教室(ばんだ) | レバーの中華漬け<br>元気になるお浸し<br>わかめのすまし汁<br>バナナ             | 豚レバー にんにく ねぎ しょうが ごま<br>ほうれん草 小松菜 もやし 人参 昆布佃煮 さきいか<br>玉ねぎ わかめ ねぎ<br>バナナ               | 牛乳<br>コーンフレーク  | 牛乳<br>ジャムサンド            |
| 6  | 金 |           | 秋野菜カレー<br>りんごサラダ<br>チーズ オレンジ                        | 南瓜 なす 玉ねぎ トマト 豚肉 ビーマン<br>キャベツ りんご 人参 きゅうり<br>チーズ オレンジ                                 | 牛乳<br>スティックパン  | 牛乳<br>かみかみ小魚            |
| 7  | 土 |           |                                                     |                                                                                       | 豆乳<br>クラッカー    | オレンジジュース<br>せんべい        |
| 9  | 月 | 交通安全指導    | ラーメン<br>根菜の煮物<br>小魚の佃煮<br>オレンジ                      | 中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ<br>大根 人参 ごぼう しめじ 鶏肉 いんげん<br>いわし こま<br>オレンジ                       | 牛乳 クッキー        | 牛乳<br>ホットケーキ            |
| 10 | 火 |           | 白身魚の磯辺揚げ 添え菜<br>小松菜のごま和え<br>そうめんのすまし汁<br>バナナ        | 赤魚 青のり レタス<br>小松菜 もやし 人参 ごま<br>そうめん かまぼこ わかめ ねぎ<br>バナナ                                | 牛乳 せんべい        | フルーツ<br>ヨーグルト           |
| 11 | 水 | おはなしのもり   | 麻婆ナス<br>ちくわときゅうりの酢の物<br>ほうれん草のすまし汁<br>梨             | 豚肉 なす 豆腐 ねぎ しょうが にんにく<br>ちくわ しらす きゅうり 人参 ごま<br>ほうれん草 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ<br>梨                 | 豆乳 米菓子         | 牛乳<br>かみかみビスケット         |
| 12 | 木 |           | 煮魚<br>春雨の中華和え<br>野菜のすまし汁<br>バナナ                     | 赤魚 生姜<br>人参 もやし ハム 春雨 卵<br>小松菜 大根 人参 えのき ひじき<br>バナナ                                   | 牛乳<br>ビスケット    | 月見ゼリー<br>カルシウム<br>ウエハース |
| 13 | 金 | 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<br>ブロッコリー レタス きゅうり<br>スパゲティ ベーコン 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根漬け<br>パイン  | 飲むヨーグルト        | フルーツパフェ<br>りす組 フルーツゼリー  |
| 14 | 土 |           |                                                     |                                                                                       | 豆乳<br>サブレ      | りんごジュース<br>ソフトあられ       |
| 17 | 火 |           | 親子うどん ポイルウインナー<br>野菜チップス<br>ひじきふりかけ<br>パイン          | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ 卵 ねぎ ウインナー<br>ごぼう さつまいも じゃがいも<br>ひじき しらす ゆかり ごま<br>パイン             | 牛乳<br>ロールパン    | プリン                     |
| 18 | 水 | 食育の日      | ★揚げ豚の3色和え<br>★きつねサラダ<br>きのこのすまし汁 梨                  | 豚肉 ほうれん草 人参 パイン<br>油揚げ 大根 人参 きゅうり ツナ<br>えのき しめじ 玉ねぎ わかめ 梨                             | オレンジゼリー        | 牛乳<br>★かりんとう風トースト       |
| 19 | 木 | 避難訓練      | 鯖の胡麻みそ焼き<br>かみかみ和え<br>わかめ汁<br>オレンジ                  | 鯖 ごま 生姜<br>切干大根 さきいか きゅうり 人参 ハム ごま<br>はんぺん わかめ 人参 ねぎ<br>オレンジ                          | 牛乳 バナナ         | 牛乳 ふかし芋                 |
| 20 | 金 |           | 鶏のパンパンジー焼き<br>しらすサラダ<br>味噌汁 パイン                     | 鶏肉 生姜 ごま<br>きゅうり 大根 コーン しらす<br>さつま芋 ほうれん草 玉ねぎ パイン                                     | 牛乳<br>ソフトあられ   | 牛乳<br>かみかみせんべい          |
| 21 | 土 |           |                                                     |                                                                                       | 豆乳<br>ソフトせんべい  | オレンジジュース<br>クラッカー       |
| 24 | 火 |           | 和風スパゲティ<br>人参しりしり<br>にら玉スープ<br>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<br>人参 ツナ<br>にら 玉ねぎ えのき 卵<br>グレープフルーツ                           | 豆乳 煎餅          | 牛乳 かりんとう                |
| 25 | 水 |           | さわらの味噌だれ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>沢煮碗<br>バナナ              | さわら ごま<br>ブロッコリー ひじき 人参 かつお節<br>豚肉 人参 ごぼう 椎茸 たけのこ 水菜<br>バナナ                           | 牛乳 煎餅          | 牛乳<br>マカロニあべ川           |
| 26 | 木 |           | 肉じゃが<br>かに蒲鉾の酢の物<br>なめこ汁<br>オレンジ                    | 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 いんげん<br>かに蒲鉾 人参 キャベツ きゅうり 春雨<br>なめこ 玉ねぎ 豆腐 ねぎ<br>オレンジ                  | 牛乳 米菓子         | 牛乳<br>ピザトースト            |
| 27 | 金 |           | 揚げ餃子<br>中華和え<br>ベーコンスープ<br>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<br>きゅうり 人参 もやし ハム 春雨 卵<br>玉ねぎ ベーコン パセリ 人参<br>グレープフルーツ           | 牛乳 小魚          | 牛乳 かみかみボン菓子             |
| 28 | 土 |           |                                                     |                                                                                       | 豆乳<br>クラッカー    | りんごジュース<br>塩せんべい        |
| 30 | 月 |           | 五目焼きそば<br>野菜のゆかり和え<br>わかめのすまし汁<br>りんご               | 中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 キャベツ ビーマン 青のり<br>キャベツ きゅうり 人参 梅しそ<br>わかめ 生揚げ 人参 玉ねぎ ねぎ<br>りんご       | 牛乳<br>レーズンパン   | 牛乳 カナッパ                 |

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 パイン  
食育の日のサンプル展示は3歳児です。主食（御飯）の量は100gです。  
今月の果物はバナナ、オレンジ、パイン、梨、グレープフルーツ、りんごを予定しています。  
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。