

9月行事・献立予定

令和4年度

溝口保育所

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	木	絵本代集金袋配布	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 鯉節 豚肉 人参 ごぼう 椎茸 筍 水菜 オレンジ	牛乳 煎餅	牛乳 マカロニあべ川
2	金	生活安全の日 布団持ち帰り	おからの落とし揚げ 春雨の酢の物 豆腐の味噌汁 チーズ パナナ	おから かぼちゃ 鯖 ねぎ 人参 卵 きゅうり キャベツ わかめ 春雨 竹輪 人参 ごま 豆腐 玉ねぎ ねぎ チーズ パナナ	ヨーグルト	豆乳 塩せんべい
3	土				牛乳 サブレ	りんごジュース ソフトあられ
5	月	交通安全の日	なすのポロネーゼ 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
6	火	運動教室（きりん）	レバーの中華漬け 元気になるお浸し わかめのすまし汁 パナナ	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 さきいか 玉ねぎ わかめ ねぎ パナナ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ジャムサンド
7	水	身体測定（以）	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
8	木	身体測定（末）	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	りんご	冷やしうどん
9	金	絵本代び切 布団持ち帰り	白身魚の焼揚げ 添え菜 小松菜のごま和え そうめんのすまし汁 パナナ	赤魚 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 パナナ	牛乳 せんべい	月見ゼリー カルシウム ウエハース
10	土				牛乳 ソフトあられ	オレンジジュース クラッカー
12	月		親子うどん ボイルウィンナー 野菜チップス ひじきふりかけ オレンジ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ 卵 ねぎ ウィンナー ごぼう さつまいも じゃがいも ひじき しらす ゆかり ごま オレンジ	牛乳 クッキー	おにぎり
13	火		鮭のコーンクリームかけ きゅうりの中華漬け 千切り野菜のすまし汁 梨	鮭 コーンクリーム ホールコーン 玉ねぎ きゅうり ごま 大根 小松菜 人参 えのきたけ ひじき ねぎ 梨	牛乳 きな粉せんべい	牛乳 ハムサンド
14	水		えび入りかき揚げ ボイル野菜 花魁の味噌汁 パナナ	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 花魁 玉ねぎ ねぎ パナナ	牛乳 スティックパン	牛乳 さつま芋 スティック
15	木	誕生会	おめでとうバイキング	鶏肉 人参 椎茸 ごぼう しめじ えのき なた 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 パイン	飲むヨーグルト	フルーツパフェ 0.1歳 ゼリーパ フェ
16	金	運動教室（ぞう） 布団持ち帰り	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 パイン	豚肉 なす 豆腐 ねぎ しょうが にんにく ちくわ しらす きゅうり 人参 ごま ほうれん草 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ パイン	豆乳 米菓子	プリン
17	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース 塩せんべい
20	火	避難訓練	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 ロールパン	牛乳 ピザトースト
21	水	食育の日	★鶏のバンバンジー焼き ★しらすサラダ さつま芋の味噌汁 梨	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 梨	牛乳 米菓子	牛乳 ★マカロニ かりんとう
22	木	布団持ち帰り	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 ポーロ	きな粉おはぎ
24	土				牛乳 ビスケット	オレンジジュース せんべい
26	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 さつま芋チップス
27	火	運動会総練習	秋野菜カレー りんごサラダ チーズ オレンジ	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 オレンジ	りんごジュース	牛乳 せんべい
28	水		肉じゃが かに蒲鉾の酢の物 なめこ汁 りんご	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 りんご	牛乳 米菓子	牛乳 ビスケット
29	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 パナナ	飲むヨーグルト
30	金	運動会 布団持ち帰り	豚肉の生姜焼き 竹輪の酢の物 そうめんの澄まし汁 パイン	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 パイン	りんごジュース	牛乳 かりんとう

おめでとうバイキング・・・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 パイン

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、パイン、梨、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。