

9月行事・献立予定

令和4年度 こしき保育所

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	身体測定(以上児)	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 せんべい	牛乳 マカロニあべ川
2	金	身体測定(未満児) 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 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 かみかみせんべい
3	土				牛乳 サブレ	りんごジュース ソフトあられ
5	月	安全指導週間 絵本代集金袋配布	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 ビーマン トマト じゃが芋 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 コーンフレーク	牛乳 クッキー
6	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 パナナ	豚レバー にんにく ねぎ 生姜 ごま ほうれん草 小松菜 もやし 人参 昆布 さきいか わかめ 玉ねぎ ねぎ パナナ	オレンジゼリー	牛乳 ジャムサンド
7	水		揚げ餃子 中華和え ペーコンスープ グレープフルーツ	餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 もやし ハム 春雨 卵 ペーコン 玉ねぎ パセリ 人参 グレープフルーツ	牛乳 ロールパン	りんごジュース せんべい
8	木	運動教室(そう)	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 蓮根 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	牛乳 クラッカー	月見ゼリー カルシウム ウエハース
9	金	運動教室(そう) 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 かきたま汁 パイン	おひょう 青のり レタス 小松菜 もやし 人参 ごま 卵 かまぼこ わかめ ねぎ パイン	牛乳 せんべい	牛乳 きらす揚げ
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	食育週間	ラーメン 焼売 ブロッコリーの中華和え オレンジ	中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ 豚肉 玉ねぎ 筍 ねぎ 椎茸 ブロッコリー 人参 オレンジ	牛乳 クッキー	牛乳 かりんとう
13	火		麻婆ナス 竹輪ときゅうりの酢の物 ほうれん草のすまし汁 パナナ	豚肉 なす 豆腐 ねぎ 生姜 にんにく 竹輪 きゅうり 人参 ごま ほうれん草 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ パナナ	豆乳 米菓子	牛乳 ハムサンド
14	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 ブロッコリー レタス きゅうり スパゲティ パセリ 大根漬 りんご パイン	飲むヨーグルト	フルーツパフェ
15	木	おはなしの森 食育の日	★鶏のパンパンジー焼き ★しらすサラダ さつま芋の味噌汁 梨	鶏肉 生姜 ごま しらす きゅうり 大根 コーン さつま芋 ほうれん草 玉ねぎ 梨	牛乳 パナナ	プリン
16	金	布団持ち帰り	豚肉の生姜焼き ポイル野菜 麩のすまし汁 パイン	豚肉 玉ねぎ 生姜 なら ごま キャベツ ブロッコリー 人参 麩 ねぎ 人参 しめじ パイン	牛乳 チーズサンド クラッカー	牛乳 かみかみ小魚
17	土				牛乳 せんべい	りんごジュース クッキー
20	火		親子うどん ポイルウィンナー 野菜チップス ひじきふりかけ 梨	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 さつま芋 じゃが芋 ひじき しらす ゆかり ごま 梨	牛乳 ボーロ	牛乳 ビスケット
21	水		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 バター 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 ペーコン オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 ピザトースト
22	木	布団持ち帰り	えび入りかき揚げ 竹輪の酢の物 花麩の味噌汁 パナナ	えび 玉ねぎ コーン 人参 さつま芋 ビーマン 竹輪 きゅうり 春雨 キャベツ ごま 人参 花麩 玉ねぎ ねぎ パナナ	牛乳 ロールパン	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 なら玉スープ オレンジ	スパゲティ 玉ねぎ しめじ 小松菜 ペーコン 人参 ツナ なら 玉ねぎ えのき 卵 オレンジ	豆乳 せんべい	牛乳 さつま芋 スティック
27	火	避難訓練	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 玉ねぎ きゅうり ごま 大根 小松菜 人参 えのき ひじき ねぎ 梨	牛乳 サブレ	牛乳 人参蒸しパン
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	おにぎり
29	木		鯖の胡麻みそ焼き かみかみおえ わかめ汁 グレープフルーツ	鯖 ごま 生姜 切干大根 さきいか きゅうり 人参 ハム ごま わかめ はんぺん 人参 ねぎ グレープフルーツ	牛乳 パナナ	牛乳 ★マカロニ かりんとう
30	金	運動会総練習 布団持ち帰り	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 ビーマン りんご キャベツ 人参 きゅうり チーズ オレンジ	りんごジュース	牛乳 かみかみラスク

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 スパゲティソテー 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。