

9月行事・献立予定

令和4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	木		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		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	
5	月	生活安全	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 ビーマン トマト じゃがいも 青のり ブロッコリー キャベツ バセリ 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		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	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 バセリ 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	5年生と交流会	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	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 パナナ	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 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	
12	月	交通安全指導 絵本代集金	親子うどん ボイルウインナー 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 梨	牛乳 クッキー	プリン
13	火		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	牛乳 ハムサンド
14	水		えび入りがき揚げ ボイル野菜 花麩の味噌汁 パナナ	えび 玉ねぎ コーン 人参 さつまいも ビーマン 卵 キャベツ ブロッコリー 人参 花麩 玉ねぎ ねぎ パナナ	牛乳 スティックパン	おにぎり
15	木	誕生会	おめでとぅバイキング	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 ビーマン 大根漬け りんご パイン	飲むヨーグルト	フルーツパフェ
16	金	食育の日	★鶏のパンバンジー焼き ★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
17	土					
20	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 パナナ	鮭 玉ねぎ ごま バセリ 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 パナナ	牛乳 ポーロ	きな粉おはぎ
21	水	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 ビーマン キャベツ りんご 人参 きゅうり チーズ オレンジ	牛乳 ロールパン	牛乳 ピザトースト
22	木	布団持ち帰り	ラーメン ブロッコリーサラダ 小魚の佃煮 オレンジ	中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ ブロッコリー きゅうり コーン いわし ごま オレンジ	牛乳 きな粉せんべい	牛乳 せんべい
24	土				牛乳 ビスケット	
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 せんべい	牛乳 ふかし芋
27	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 えのきだけ 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	牛乳 卵サンド
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	牛乳 かりんとう
30	金		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	豆乳 チーズ	牛乳 小魚

おめでとぅバイキング・・・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、ぶどう、梨、りんご、柿、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。