令和6年度 9月 こんだてひょう

年間目標：食事の正しいマナーを身につけて、楽しく食べよう

	2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）
献立	魚のマヨ焼き 人参甘煮 ナムル じゃが芋のスープ フルーツ	大豆と鶏肉の小判揚げ 酢の物 麩のすまし汁 フルーツ	擬製豆腐 春雨の酢の物 キャベツのみそ汁 フルーツ	カレーうどん 甘酢和え フルーツ	豚肉のみそ炒め 即席漬け 玉子スープ フルーツ
材料	魚の切り身、玉ねぎ 人参、もやし、胡瓜 じゃが芋、ねぎ	鶏ひき肉、大豆、ねぎ 胡瓜、人参、キャベツ ちりめんじゃこ、えのき わかめ、麩、玉ねぎ	鶏ひき肉、卵、豆腐、人参 干し椎茸、グリンピース ひじき、春雨、胡瓜 ロースハム、キャベツ じゃが芋、わかめ、玉ねぎ	豚肉、人参、玉ねぎ じゃが芋、油揚げ ねぎ、キャベツ、胡瓜 パイン缶	豚肉、玉ねぎ、干し椎茸 ピーマン、人参 キャベツ、ねぎ、胡瓜 もやし、わかめ、卵
おやつ	ウインナーカレーパン・牛乳	麩のラスク・牛乳	フライドポテト・牛乳	ミルク餅・牛乳	ソフール・枝豆・お茶

	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）
献立	魚のかば焼き 中華風酢の物 わかめのすまし汁 フルーツ	八宝菜 南瓜の煮付 えのきのすまし汁 フルーツ	五目煮豆 キャベツのおひたし 揚げのみそ汁 フルーツ	親子丼 炒めごぼうのごま風味 豆腐のすまし汁 フルーツ	茄子と豚肉のみそ炒め 胡瓜のわかめ和え ミネストローネスープ フルーツ
材料	魚の切り身、春雨 キャベツ、ロースハム 胡瓜、ミニトマト 豆腐、わかめ、人参 玉ねぎ、かまぼこ、ねぎ	豚肉、むきえび、白菜 干し椎茸、ピーマン 人参、玉ねぎ、南瓜 豆腐、えのき	鶏肉、大豆、人参 こんにゃく、昆布 じゃが芋、キャベツ 青菜、油揚げ、玉ねぎ えのき、ねぎ	鶏肉、卵、人参、玉ねぎ 干し椎茸、ねぎ、ごぼう しめじ、いんげん 豆腐、かまぼこ	豚肉、茄子、人参 じゃが芋、三度豆 ベーコン、パセリ 胡瓜
おやつ	豆腐ドーナツ・牛乳	シュガーラスク・牛乳	クラッカーサンド・牛乳	わかめおにぎり・お茶	りんごのホットケーキ・牛乳

	16（月）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）
献立	敬老の日	うどん餃子 もやしのカレーサラダ 茄子のみそ汁 フルーツ	高野豆腐の卵とじ のり和え 南瓜のみそ汁 フルーツ	カレーライス ドレッシングサラダ フルーツ	筑前煮 キャベツのごま和え 揚げのみそ汁 フルーツ
材料		豚ひき肉、ねぎ、ニラ キャベツ、もやし 胡瓜、人参、玉ねぎ 茄子、油揚げ	鶏肉、高野豆腐 干し椎茸、人参、玉ねぎ ねぎ、卵、キャベツ 青菜、油揚げ、南瓜	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ 人参、水煮大豆 キャベツ、胡瓜	こんにゃく、小松菜 鶏肉、ごぼう、じゃが芋 人参、三度豆、干し椎茸 キャベツ、ほうれん草 もやし、玉ねぎ、油揚げ
おやつ		お月見団子・お茶	黒糖蒸しパン・牛乳	フルーツヨーグルト りんごジュース	クッキー・牛乳

	23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）
献立	振替休日	南瓜のそぼろ煮 青菜のごま和え かき玉汁 フルーツ	ささみフライ キャベツの昆布サラダ しめじのみそ汁 フルーツ	塩ラーメン 小松菜のおかか和え フルーツ	煮魚 金時煮豆 胡瓜とコーンの和え物 南瓜のみそ汁 フルーツ
材料		鶏ひき肉、南瓜、人参 玉ねぎ、青菜、キャベツ 卵、もやし、わかめ ねぎ	鶏ささみ、キャベツ 胡瓜、人参、油揚げ 玉ねぎ、しめじ、ねぎ	豚肉、中華麺、ねぎ キャベツ、人参 コーン缶、小松菜	魚の切り身、胡瓜 わかめ、キャベツ、人参 コーン缶、金時豆 南瓜、玉ねぎ、ねぎ
おやつ		キャラメルポップコーン ジョア	おはぎ・お茶	オレンジゼリー・牛乳	お好み焼き・牛乳

	30（月）
献立	魚のムニエル 胡瓜ともやしのサラダ 豆乳みそ汁 フルーツ
材料	魚の切り身、胡瓜 もやし、人参、キャベツ コーン缶、じゃが芋 玉ねぎ、油揚げ、ねぎ 豆乳
おやつ	ヨーグルトパンケーキ 牛乳

まだまだ残暑が厳しく子ども達も夏の疲れが出る頃です。
早寝早起きで十分に睡眠をとり、
朝食をしっかり食べて
元気に秋を迎えたいですね。

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。
3歳以上のお子様も、主食（ごはん等）は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。
13日（金）は、クッキング（りんごのホットケーキ）をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。

都合により献立を変更する場合がありますがご了承下さい。

みずほ保育園