

9月行事・献立予定

令和5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	金	身体測定(未満児) 布団持ち帰り	さわらの味噌だれ ブロッコリーのおかか和え 沢煮碗 すいか	さわら ごま ブロッコリー ひじき 人参 かつお節 豚肉 人参 ごぼう 椎茸 たけのこ すいか	牛乳 米菓子	牛乳 かみかみせんべい
2	土				牛乳 サブレ	りんごジュース ソフトあられ
4	月	安全指導週間	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 すいか	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 パセリ 玉ねぎ 人参 すいか	豆乳 コーンフレーク	牛乳 クッキー
5	火	身体測定(以上児)	レバーの中華漬け 元気になるお浸し わかめの味噌汁 バナナ	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 昆布佃煮 わかめ 玉ねぎ ねぎ バナナ	牛乳 ロールパン	豆乳 クラッカー
6	水		鯖の味噌煮 かみかみ和え はんぺんのすまし汁 グレープフルーツ	鯖 切干大根 きゅうり 人参 ハム ごま はんぺん わかめ 人参 ねぎ グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	牛乳 かりんとう
7	木	学校ごっこ(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 れんこん ごぼう 里芋 椎茸 こんにゃく いんげん きゅうり 生揚げ 玉ねぎ ねぎ 生揚げ 人参 オレンジ	牛乳 ポーロ	牛乳 マカロニアバ川
8	金	布団持ち帰り	焼き魚 小松菜のごま和え そうめんのすまし汁 バナナ	おひょう 小松菜 もやし 人参 ごま そうめん かまぼこ わかめ ねぎ バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 かみかみ小魚
9	土				牛乳 ソフトあられ	オレンジジュース クラッカー
11	月		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 クッキー	プリン
12	火		麻婆ナス ちくわどきゅうりの酢の物 ほうれん草のすまし汁 バナナ	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 ねぎ バナナ	豆乳 米菓子	牛乳 ジャムサンド
13	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 なた 鶏肉 豆乳 ブロッコリー レタス きゅうり スパゲティ 大根漬け パイン	飲むヨーグルト	フルーツパフェ
14	木	すぎのこ劇団観劇	肉じゃが ブロッコリーの和え物 なめこ汁 バナナ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん ブロッコリー 人参 なめこ 玉ねぎ 豆腐 ねぎ バナナ	牛乳 米菓子	オレンジジュース ビスケット
15	金	布団持ち帰り	煮魚 春雨の中華和え 野菜のすまし汁 オレンジ	赤魚 生姜 人参 もやし ハム 春雨 卵 小松菜 大根 人参 えのき ひじき オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 かみかみ米菓子
16	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース 塩せんべい
19	火	避難訓練 食育週間	親子うどん ボイルウイナー フライドポテト ひじきふりかけ バナナ	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ 卵 ねぎ ウイナー じゃがいも ひじき しらす ゆかり ごま バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 カップケーキ
20	水	未満児参加日 食育の日	★タンダーフィッシュ マカロニサラダ ★ビーフンスープ 梨	鮭 生姜 ヨーグルト マカロニ レタス きゅうり 人参 ハム ビーフン 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 しいたけ ねぎ 梨	牛乳 ロールパン	★切り干し大根の おにぎり
21	木	おはなしのもり	鶏のから揚げ ボイル野菜 花魁のすまし汁 オレンジ	鶏肉 生姜 キャベツ ブロッコリー 人参 花魁 玉ねぎ ねぎ オレンジ	牛乳 ポーロ	豆乳 せんべい
22	金	布団持ち帰り	バンバンジー焼き しらすサラダ 味噌汁 バナナ	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 バナナ	牛乳 ソフトあられ	牛乳 かみかみラスク
25	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
26	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 バナナ	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 バナナ	牛乳 サブレ	牛乳 人参蒸しパン
27	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 米菓子	牛乳 サンドビスケット
28	木		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 ベーコン 玉ねぎ パセリ 人参 グレープフルーツ	牛乳 バナナ	フルーツ ヨーグルト
29	金	布団持ち帰り	豚肉の生姜焼き さつま芋の甘煮 わかめのすまし汁 パイン	豚肉 玉ねぎ 生姜 にら ごま さつま芋 わかめ ねぎ 人参 しめじ パイン	豆乳 せんべい	月見ゼリー カルシウム ウエハース
30	土				牛乳 ビスケット	オレンジジュース せんべい

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 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、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。