

9月行事・献立予定

令和5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	金	身体測定（以上児） 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 オレンジ	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 水菜 オレンジ	牛乳 煎餅	りんごジュース クッキー
2	土				牛乳 サブレ	りんごジュース ソフトあられ
4	月	生活安全の日	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 さつま芋スティック
5	火	運動教室（そう） 交通安全の日	レバーの中華漬け 元気になるお浸し わかめのすまし汁 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 さきいか 玉ねぎ わかめ ねぎ バナナ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ジャムサンド
6	水	運動教室（ばんだ） 身体測定（未満児）	揚げ餃子 中華和え ベーコンスープ パン	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 パン	牛乳 小魚	フルーツ ヨーグルト
7	木	運動教室（きりん）	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	バナナ	冷やしうどん
8	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 グレープフルーツ	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 グレープフルーツ	牛乳 せんべい	飲むヨーグルト サブレ
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	牛乳 ホットケーキ
12	火	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 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
13	水		鶏のバンバンジー焼き しらすサラダ 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 ソフトあられ	牛乳 マカロニかりんとう
14	木		煮魚 春雨の中華和え 野菜のすまし汁 バナナ	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 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 ピザトースト
15	金	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 たら 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	プリン
16	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース 塩せんべい
19	火	食育の日	★タンドリーフィッシュ 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 せんべい	★切り干し大根の おにぎり
20	水	避難訓練	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 パン	豆乳 米菓子	牛乳 ハムサンド
21	木		えび入りかき揚げ ポイル野菜 花麩の味噌汁 バナナ	えび 玉ねぎ コーン 人参 さつまいも ピーマン キャベツ ブロッコリー 人参 花麩 玉ねぎ ねぎ バナナ	牛乳 ポーロ	きな粉おはぎ
22	金	運動会総練習 布団持ち帰り	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
25	月		和風スパゲティ 人参しりしり にら玉スープ パン	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 パン	豆乳 煎餅	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 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 サブレ	牛乳 人参蒸しパン
27	水		肉じゃが かに蒲鉾の酢の物 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 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 バナナ	牛乳 米菓子	牛乳 卵サンド
28	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 バナナ	月見ゼリー カルシウム ウエハース
29	金	運動会 布団持ち帰り	親子うどん ポイルウインナー 野菜チップス 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 バナナ	りんごジュース	牛乳 かりんとう
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 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、パイナップル、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。