

# 令和5年度 9月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 水	きのこうどん さつまいものかき揚げ バナナ	うどん、さつまいも、小麦粉、油、三温糖	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、まいたけ、しめじ、みつば、国産干しいたけ	おとうふビスケット 牛乳
21 木	チキンピラフ 星のマカロニスープ フルーツヨーグルト	米、フライドポテト、油、米粉マカロニ	牛乳、無糖ヨーグルト、ツナ油漬、黒豆煮、牛乳	たまねぎ、ミニトマト、にんじん、みかん缶、バナナ、パイン缶、黄桃、国産ぶどうゼリー、マッシュルーム、コーン、きざみのり	ABCビスケット 牛乳
22 金	ごはん 煮魚 小松菜とカリカリじゃこのお浸し かき玉汁（みつば）	米、三温糖、白いりごま、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、卵、しらす干し	こまつな、にんじん、たまねぎ、みつば、しょうが、国産干しいたけ	おはぎ 牛乳 未：たまりせんべい
25 月	ごはん 秋野菜の揚げ煮 春雨の三杯酢 みそ汁（なめこ）	米、さつまいも、片栗粉、はるさめ、三温糖、なたね油	牛乳、鶏肉、みそ	みかん缶 ショーエイ、れんこん、だいこん、なめこ、にんじん、きゅうり、フロッコリー、ねぎ、カットわかめ	コーンバー 牛乳
26 火	麦ごはん 鯖の西京焼き キャベツの胡麻ネーズ和え とうがん汁 果物（オレンジ）	米、無塩バター、小麦粉、マヨドレ、てんさい糖、押麦、片栗粉、白ごま	牛乳、さわら、卵、鶏肉	キャベツ、オレンジ、とうがん、きゅうり、ねぎ、にんじん、国産干しいたけ	おしゃぶり昆布 飲むヨーグルト 未：フルーツラムネ
27 水	カレーライス チキンカツ きゅうりの福神和え 和梨ゼリー	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、なたね油	牛乳、鶏肉、ツナ油漬	国産和梨ゼリー、きゅうり、たまねぎ、にんじん、福神漬	ミルクスティック 牛乳
28 木	ごはん 鶏肉のカレー焼き フロッコリーのおかか和え みそ汁（わかめ）	米、さつまいも	牛乳、鶏肉、合わせみそ、かつお節	フロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、カットわかめ、にんにく	手作りりんご ケーキ 牛乳
29 金	ごはん 鶏の照り焼き ひじきと小松菜のサラダ お月見汁 果物（りんご）	米、美女もち、マヨドレ、さといも、三温糖、白ごま	牛乳、鶏肉、ツナ油漬、油揚げ	こまつな、りんご、にんじん、だいこん、ねぎ、コーン、国産干しいたけ、国産米ひじき	お月見大福 牛乳 未：十五夜ゼリー

お誕生月お祝いメニュー・お月見メニュー

\* 今月の栄養価（1日平均）

エネルギー	542Kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	14.4g
食塩	1.5g

- \* 未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。
- \* 土曜日は、お菓子がです。
- \* 食材の都合により献立を変更する場合があります。

## 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

