

# 令和5年 9月 献立表

✳️献立は都合により変更する場合があります。  
※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。

亀井野保育園

日付	曜日	午前おやつ	普通食 昼食	午後 おやつ	栄養量								炭水化物 脂質 (力になる 黄の食品)	たんぱく質 (血になる 赤の食品)	ビタミン (体を整える 緑の食品)	アレルギー					
					熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)		塩分(g)					卵	乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	キウイ フルーツ	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ
					幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児									
1	金	ぎゅうにゅう おかし	0.1歳 さんまのかばやきどんぶり みそしる 2歳~うめおにぎり さんまのかばやきかん たくあん	ぎゅうにゅう ひじきトースト	防災訓練								ごはん	さんまの かんづめ	たくあん		○	○			
2	土	むぎちや おかし	トマトスパゲッティ やさいスープ	むぎちや おかし フルーツ	350	280	11.4	9.0	7.7	6.2	0.8	0.6	スパゲッティ	ベーコン	トマト			※			
4	月	ぎゅうにゅう おかし	うめじゃこふりかけ とうふチャンプルー マカロニサラダ みそしる	ぎゅうにゅう キャロットドーナツ	480	385	16.0	13.0	13.2	10.5	1.9	1.5	ごはん	ぶたにく	きゃべつ		○	○			
5	19 火	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう ハムサンド とりとブロッコリーのトマトに とうにゅうスープ	むぎちや たかなチャーハン	410	326	19.5	15.6	15.0	11.8	2.7	2.3	しよくパン	とりにく	ブロッコリー		○				
6	20 水	ぎゅうにゅう おかし	しろみざかなのカレームニエル こまつなのなっとうあえ みそしる	ぎゅうにゅう わかめたぬきにゅうめん	385	305	20.2	15.7	6.7	5.3	1.7	1.3	ごはん	しろみ ざかな	こまつな		○	○			
7	21 木	ぎゅうにゅう おかし	あげぎょうざ サラダな トマトとわかめのすのもの すましじる	むぎちや 7日ソフトクリーム/21日サンデー	375	300	11.2	9.0	8.0	6.4	1.7	1.4	ごはん	ぶた ひきにく	にら		○				
8	22 金	ぎゅうにゅう おかし	サンマーメン <b>新メニュー</b> れんこんのタラマヨあえ ラッシー	ぎゅうにゅう とうにゅうあずきかんてん	470	375	19.3	15.5	15.7	12.5	2.6	2.2	ちゅうか めん	ぶたにく	れんこん		○	○			
9	土	むぎちや おかし	ぶたてりどんぶり みそしる	むぎちや おかし フルーツ	410	330	16.0	13.0	12.0	9.5	2.0	1.6	ごはん	ぶたにく	ピーマン			※			
11	25 月	ぎゅうにゅう おかし	あおさのふりかけ さけののりてりやき こうやどうふのごもくに みそしる	ぎゅうにゅう マカロニいりスープ	410	330	22.0	17.4	8.0	6.2	2.3	1.8	ごはん	さけ	ちんげん さい		○	○			
12	26 火	ぎゅうにゅう おかし	シーフードカレー <b>新メニュー</b> シーザーサラダ ブルーベリーラッシー	ぎゅうにゅう ウイナーパン	560	450	17.0	13.5	22.5	18.0	2.4	1.9	ごはん	いか えび あさり	きゃべつ		○	○			
13	27 水	ぎゅうにゅう おかし	うめじゃこふりかけ とうふチャンプルー <b>新メニュー</b> マカロニサラダ みそしる	むぎちや 0~2歳さつまいもおやき 3歳~みたらしだんご	480	385	16.0	13.0	13.2	10.5	1.9	1.5	ごはん	ぶたにく	きゃべつ			○			
14	28 木	ぎゅうにゅう おかし	バーベキューチキン サラダな のりずあえ みそしる	むぎちや フルーツヨーグルト	400	320	21.0	16.7	8.1	6.4	1.9	1.5	ごはん	とりにく	ほうれん そう		○				
15	29 金	ぎゅうにゅう おかし	15日ぶたきつねおおむぎめん/29日おつきみおおむぎめん マセドアンサラダ アンパンマンのやさいジュース(1歳~)	15日 29日 ぎゅうにゅう うさちゃんポテト	510	410	18.2	14.6	16.0	12.8	2.7	2.4	おおむぎ めん	ぶたにく	きゅうり	15日 29日		○			
16	30 土	むぎちや おかし	ぶたてりどんぶり みそしる	むぎちや おかし フルーツ	510	410	18.2	14.6	16.0	12.8	2.7	2.4	ごはん	ぶたにく	ピーマン			※			
誕生会	13 水	ぎゅうにゅう おかし	きのこごはん えびとひじきのふんわりあげ サラダな さつまいもサラダ とりごぼうのすましじる	ぎゅうにゅう くるくるクレープ	456	365	19.3	15.4	14.3	11.4	2.8	2.4	ごはん	えび しろみ ざかな	にんじん		○	○			

## 防災の日 9月1日

災害に備えるための大切な日です。今年は、1923年の関東大震災からちょうど100年の年。保育園では防災訓練と災害時の給食を提供していきます。この【防災の日】をきっかけに、ご家庭でも防災グッズの中身を確認したり防災に対する意識を高め、災害に備えましょう。

## 十五夜・お月見

十五夜とは、一年の中で一番まん丸の満月が見える日のことです。今年は9月29日です。日本ではお団子やススキ・里芋などをお供えて、お月さまを眺めることを【お月見】といいます。たくさんのおいしい食べ物が食べられることへの感謝の気持ちを込めて過ごします。

## 新メニュー バーベキューチキン(子ども5人分)

- ・鶏モモ肉 200g(1枚)
- ・ケチャップ 大さじ1+1/2
- ・中濃ソース 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・にんにく/しょうが 少々

<作り方>

- ①鶏モモ肉を一口大に切る。調味料をすべて混ぜ合わせ、鶏肉に一時間ほど漬ける。
- ②オーブン180度で20分又はフライパンで焼く。甘辛の味付けでお弁当にもぴったりです！

