

令和 4 年 9 月 献立表

上布田保育園

曜日		乳児 朝のおやつ	昼 食	お や つ	熱・力となる 食 品	血・骨・肉 となる食品	身体の調子を整える食品	延長おやつ	8月は、体調を崩すお友達もいましたが、園庭でたっぷりとお水遊びを楽しんでる姿が微笑ましかったです。収穫した夏野菜も届けに来てくれ、その日の食事に出しては味わう夏でした。 9月も暑い日は続きますが、暦の上では秋になるので、秋の味覚も取り入れています。 9月1日は防災の日！毎年保育園で備蓄している非常食を使います。今年は、即席うどん、切り干し大根の缶詰、フルーツ缶を使ったフルーツヨーグルトです。 ご家庭で非常食は備蓄していますか？ぜひこの機会に、家での防災対策について考えてみましょう。 10日は中秋の名月。1年で最も美しいといわれるお月さまを眺めて秋の実りに感謝しましょう。
1	木	おせんべい 麦 茶	即席うどん（非常食） 鯖のねぎみそ焼き 切り干し大根（非常食） メロン	フルーツヨーグルト おせんべい 麦茶	うどん マヨドレ ビスケット	さわら 油揚げ ヨーグルト 鶏肉	人参 ねぎ 椎茸 青菜 切り干し大根 メロン フルーツミックス缶	黒糖パン 麦茶	9月も暑い日は続きますが、暦の上では秋になるので、秋の味覚も取り入れています。 
2	金	ビスケット 麦 茶	食パン もやしのカレースープ なすのミートグラタン コーンサラダ バナナ	ちまき風おにぎり 麦 茶	食パン カレー粉 小麦粉 バター 米	ベーコン 豚ひき チーズ 豚肉	もやし 玉ねぎ セロリ なす 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 菊 バナナ	ゼリー・菓子 麦茶	
3	土	クラッカー 麦 茶	鶏にゅうめん じゃが芋のトマト煮 くだもの	メロンパン 牛 乳	そうめん じゃが芋 メロンパン	鶏肉 ベーコン 牛乳	しいたけ 人参 青梗菜 ねぎ 玉ねぎ くだもの		
5	月	クラッカー 麦 茶	ごはん みそ汁（なす、油揚げ、えのき） 豚肉と豆腐のチャンプルー スティック野菜（みそマヨ） 梨	チーズラスク 牛 乳	米 マヨドレ 食パン バター	油揚げ 木綿豆腐 豚肉 粉チーズ 牛乳	なす えのき たけのこ 人参 玉ねぎ 青梗菜 きゅうり 梨	にゅうめん 麦茶	
6	火	ビスケット 麦 茶	ごはん みそ汁（豆腐、わかめ） めかじきの野菜あんかけ 中華きゅうり りんご	さつま芋むしパン 牛 乳	米 小麦粉 さつま芋 バター	木綿豆腐 めかじき 牛乳	わかめ 人参 玉ねぎ えのき 絹さや しいたけ きゅうり りんご	おかかおにぎり 麦茶	
7	水	クラッカー 麦 茶	冷やしそうめん（ハム、きゅうり、人参、コーン） 鶏じゃが バナナ	⑦チキンライス 麦茶 ⑪二色おはぎ 麦茶	そうめん じゃが芋 米 しらたき	ハム 鶏肉 ⑫小豆 きな粉	きゅうり 人参 コーン缶 玉ねぎ いんげん バナナ	ゼリー・果物 麦茶	
8	木	ビスケット 麦 茶	ハヤシライス（胚芽米） キャベツのスープ かぼちゃのサラダ ヨーグルト	⑧月見うさぎのホットケーキ 牛乳 ⑫ホットケーキ 牛乳	米 マヨドレ 小麦粉 バター ハヤシルウ ⑧ココア	豚肉 豚ひき ハム ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ 生姜 南瓜 きゅうり	クロワッサン 麦茶	
9	金	クラッカー 麦 茶	バーガーパン 鶏ととうがんのスープ タンドリーチキン マセドアンサラダ バナナ	青菜とじゃこのおにぎり 麦 茶	パン ケチャップ カレー粉 じゃが芋 米	鶏肉 ヨーグルト ハム しらす かつお節	しめじ 人参 とうがん きゅうり 玉ねぎ バナナ ほうれん草	レーズンパン 麦茶	
10	土	おせんべい 麦 茶	鶏肉うどん（鶏肉、人参、しめじ、油揚げ、ねぎ、青菜） がんもの煮もの（がんも、大根、人参） くだもの	ミニウインナーパン 牛 乳	うどん ウインナーパン	鶏肉 油揚げ がんもどき 牛乳	しめじ 人参 青梗菜 ねぎ 大根 干しいたけ くだもの		
12	月	おせんべい 麦 茶	ごはん きのこのみそ汁（しめじ、えのき、白菜、葉葱） さばの塩焼き おからの炒り煮 梨	きなこサンド 牛 乳	米 食パン バター	さば おから 鶏肉 きな粉 牛乳	しめじ、えのき 白菜 葉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 梨	ゼリー・菓子 麦茶	
13	火	クラッカー 麦 茶	中華丼（豚肉、白菜、人参、筍、小松菜） 春雨中華スープ 青梗菜とハムのナムル りんご	スコーン 牛 乳	米 春雨 小麦粉 バター いちごジャム	豚肉 鶏肉 ハム 牛乳	人参 筍 白菜 小松菜 わかめ ねぎ 青梗菜 りんご	しらす茶漬け 麦茶	
14	水	おせんべい 麦 茶	みそラーメン マーボーなす（豚ひき、なす、人参、ねぎ、いんげん） バナナ	ハムピラフ 麦 茶	中華麺 米 バター	豚肉 豚ひき ハム	コーン缶 青梗菜 もやし キャベツ ねぎ 玉ねぎ 人参 なす バナナ ビーマン	わかめバスタ 麦茶	
15	木	おせんべい 麦 茶	くりごはん 清汁（豆腐、えのき、みつば） 鶏のみそ味唐揚げ もやしサラダ 梨	マーブルケーキ 牛 乳	米 栗の甘露煮 片栗粉 バター 小麦粉 ココア	豆腐 鶏肉 油揚げ 卵 牛乳	みつば えのき もやし きゅうり 人参 梨	黒糖パン 麦茶	
29	木	クラッカー 麦 茶	ゆかりごはん 沢煮椀 鶏の照り焼き 切り干し大根煮 りんご	スイートポテト 牛 乳	米 さつま芋	鶏肉 油揚げ 牛乳	大根 人参 ごぼう 干しいたけ 葉ねぎ 切り干し大根 りんご	いちごロールパン 麦茶	

*都合により内容が変更する場合があります。

*食べたことがない食材がある場合は、家庭で複数回食べるようにしてください。

*今月もどうぞよろしくお願いいたします。



今月の平均給与量		
	乳児	幼児
エネルギー	498kcal	560kcal
たんぱく質	17.5g	21g
脂質	16.5g	17.8g