9月の献立表

富田保育園

令和4年度

日	曜日	献立名	主な材料	未満児　主食・おやつ（午前・午後）			3歳以上児おやつ
1	木	照り焼きチキン　コールスローサラダ 豆腐汁	鶏肉　ベーコン　キャベツ　きゅうり　トマト 豆腐　椎茸　長ネギ	ごはん	おかし	フルーツゼリー	フルーツゼリー
2	金	ワンタン醤油ラーメン	ワンタン　中華麺　わかめ　かまぼこ ねぎ	1歳児　うどん	おかし	おかし、ヤクルト	おかし、ヤクルト
3	土	ハヤシカレー　　フルーツ	牛肉　玉ねぎ　人参　コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
4	日	休　日					
5	月	納豆ちくわ　きゅうりのゆかり和え キャベツ玉汁	納豆　ちくわ　ハンペン　きゅうり　ゆかり トマト　キャベツ　卵	ごはん	おかし	さつま芋、牛乳	さつま芋、牛乳
6	火	親子丼　ほうれん草ごま和え　けの汁	鶏肉　玉ねぎ　糸こん　ほうれん草　胡麻和え トマト　大根　人参　わらび　ふき　角こん	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
7	水	ジャーマンポテト　ブロッコリーサラダ 牛乳	ベーコン　ポテト　ブロッコリー　卵 カニカマ　トマト	ごはん	おかし	フルーツ＆ ヨーグルト	フルーツ＆ ヨーグルト
8	木	おからハンバーグ　ミモザサラダ 豆腐汁	合挽肉　玉ねぎ　卵　椎茸　おから　キャベツ きゅうり　トマト　豆腐　長ネギ　油揚げ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
9	金	ソーメンチャンプルー　ポトフ	豚肉　ウインナー　ソーメン　人参　もやし キャベツ　人参　玉ねぎ	麺	おかし	お月見プリン	お月見プリン
10	土	ポークカレー　　フルーツ	豚肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
11	日	休　日					
12	月	スパニッシュオムレツ　ほうれん草ソテー もやし汁	卵　ツナ缶　トマト　玉ねぎ　ブロッコリー ほうれん草　椎茸 もやし　豆腐　油揚げ	ごはん	おかし	ポップコーン、牛乳	ポップコーン、牛乳
13	火	鮭の南蛮漬け　きゅうりの塩昆布和え わかめ汁	鮭　玉ねぎ　人参　きゅうり　塩昆布 トマト　じゃが芋　かぼちゃ　わかめ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
14	水	フランクフルト　コールスローサラダ 牛乳	ベーコン　フランクフルト　キャベツ きゅうり　人参　コーン缶　トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
15	木	十和田バラ焼き　野菜サラダ　菜っ葉汁	豚肉　玉ねぎ　糸こん　レタス　きゅうり　トマト カニカマ 菜っ葉　油揚げ　とろろ昆布	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
16	金	ツナの和風パスタ　　白菜スープ	ツナ缶　ほうれん草　スパ麺　玉ねぎ 白菜　人参　きざみのり	1歳児　雑炊	おかし	おかし、ジョア	おかし、ジョア
17	土	キーマカレー　　フルーツ	挽肉　じゃがいも　玉ねぎ　人参 コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
18	日	休日					
19	月	敬老の日					
20	火	ホッケ照り焼き　ひじき煮　　納豆汁	ホッケ　ひじき　おから　人参　糸こん 高野豆腐　トマト　納豆　ねぎ	ごはん	おかし	ヨーグルト	ヨーグルト
21	水	カレーコロッケ　野菜サラダ　　牛乳	挽肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　レタス きゅうり　カニカマ　トマト	ごはん	おかし	フルーツ＆ ヨーグルト	フルーツ＆ ヨーグルト
22	木	目玉焼き　豚肉ともやし炒め せんべい汁	豚肉　卵　もやし　人参　椎茸　ピーマン トマト　せんべい　牛蒡　きのこ　糸こん	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
23	金	秋分の日					
24	土	チキンカレー　　フルーツ	鶏肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
25	日	運動会					
26	月	白身フライ　人参しりしり　　シジミ汁	白身フライ　人参　ツナ缶　卵　トマト しじみ　豆腐　長ネギ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
27	火	卵のお好み焼き　野菜のナムル わかめ汁	豚肉　卵　キャベツ　もやし　人参　トマト じゃが芋　かぼちゃ　わかめ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
28	水	キンパ　ヤンニョムチキン　サラダ お吸い物	牛肉　鶏肉　ほうれん草　人参　トマト ブロッコリー　銀たら　三つ葉　花麩	ごはん	おかし	手作りケーキ、牛乳	手作りケーキ、牛乳
29	木	牛丼　きゅうりともやしの酢の物　大根汁	牛肉　玉ねぎ　糸こん　きゅうり　もやし ちくわ　トマト　大根　椎茸　油揚げ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
30	金	かきあげうどん	うどん麺　玉ねぎ　人参　小エビ　さつま芋	麺	おかし	おかし りんごジュース	おかし りんごジュース

※　9月28日（水）はお誕生会です。パンはいりません。

読書の秋

読書の秋です。親子で料理本や料理に関連した絵本を見ながら、食について会話を楽しみ、興味をどんどん引き出してあげてください。

食材を五感で感じよう

秋といえば、「食欲の秋」。ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいもを洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし皮をむくと、つるっとした手触りになり白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このようにたった一つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも色々な食 材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。