



9月の献立表

令和3年度 ほほえみ保育園



| 日 | 曜日 | おやつ(午前) | 献立 | おやつ(午後) | 日 | 曜日 | おやつ(午前) | 献立 | おやつ(午後) |
|----|----|---------|---|-----------------|----|----|---------|--|------------------|
| 1 | 水 | お菓子、牛乳 | バーベキューチキン(鶏肉)、ブロッコリー スパゲティソース(スパゲティ、ウインナー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン) みそ汁、果物 | 磯の香おにぎり、お茶 | 15 | 水 | お菓子、牛乳 | 鶏のごまみそ焼き(鶏肉、ごま) もやしの中華風サラダ(もやし、にんじん、きゅうり) 豆乳スープ(ウインナー、豆腐、にんじん、ほうれん草、豆乳)、果物 | じゃが丸みたらし、牛乳 |
| 2 | 木 | お菓子、牛乳 | 筑前煮(鶏肉、ちくわ、じゃがいも、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん) 干草和え(ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、かつお節) すまし汁、果物 | フルーツヨーグルト和え、お茶 | 16 | 木 | お菓子、牛乳 | 豚肉とじゃがいものケチャップ煮(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、しめじ、ピーマン) 五色和え(ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし、ごま) みそ汁、果物 | ごまチーズホットケーキ、牛乳 |
| 3 | 金 | お菓子、牛乳 | 魚の南部焼き(赤魚、ごま)、にんじん 卵の花炒り(おから、鶏ミンチ、しいたけ、にんじん、あげ) みそ汁、果物 | サンドイッチ(ツナマヨ)、牛乳 | 17 | 金 | お菓子、牛乳 | 関東煮(鶏肉、厚揚げ、ちくわ、にんじん、里芋、大根、こんにゃく、小松菜) かぼちゃと大豆のサラダ(かぼちゃ、大豆、チーズ) すまし汁、果物 | 納豆おやき、牛乳 |
| 4 | 土 | お菓子、牛乳 | 豚肉と厚揚げの中華風炒め(豚肉、厚揚げ、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、チンゲン菜) ピーマンともやし和え(ピーマン、にんじん、もやし、ちりめん、かつお節) すまし汁、果物 | 豆腐入りみたらし団子、牛乳 | 18 | 土 | お菓子、牛乳 | 和風スパゲッティ(豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、小松菜、スパゲッティ) ポテトサラダ(じゃがいも、きゅうり、にんじん、ウインナー) 果物 | きなこ大豆、牛乳 |
| 6 | 月 | お菓子、牛乳 | 香味煮(豚肉、じゃがいも、にんじん、こんにゃく、いんげん、ごま) ほうれん草のレモン醤油和え(ほうれん草、にんじん、しめじ、レモン) みそ汁、果物 | うどん、お茶 | 21 | 火 | お菓子、牛乳 | ★行事食 鶏肉の磯部揚げ(鶏肉、青のり)、枝豆 かぼちゃのサラダ(かぼちゃ、じゃがいも、ウインナー、にんじん、グリーンピース) 豆腐のすまし汁(豆腐、玉ねぎ、小松菜、えのき)、果物(ぶどう) | かぼちゃと豆腐のお月見団子、牛乳 |
| 7 | 火 | お菓子、牛乳 | 鶏のマヨネーズパン粉焼き(鶏肉、パン粉、パセリ)、ブロッコリー ひじきとちりめんの中華サラダ(しらす干し、春雨、にんじん、きゅうり、もやし、ひじき) すまし汁、果物 | お好み焼き、牛乳 | 22 | 水 | お菓子、牛乳 | カレーライス(合挽ミンチ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース、ごはん) コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし) 果物 | サンドイッチ(ウインナー)、牛乳 |
| 8 | 水 | お菓子、牛乳 | 野菜オムレツ(卵、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、じゃがいも、牛乳)、枝豆 白菜のコンソメ煮(白菜、しいたけ、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物 | きなこマカロニ、牛乳 | 24 | 金 | お菓子、牛乳 | 魚の照り焼き(鮭)、枝豆 かぼちゃのそぼろ煮(鶏ミンチ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物 | きなこプリン、牛乳 |
| 9 | 木 | お菓子、牛乳 | ポトフ(ウインナー、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン) 昆布とちくわの煮物(昆布、ちくわ、にんじん) 果物 | ビタミンクッキー、牛乳 | 25 | 土 | お菓子、牛乳 | 肉みそうどん(鶏ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜、うどん) キャベツとひじきの和え物(キャベツ、ちりめん、ひじき、ごま) 果物 | レーズンクッキー、牛乳 |
| 10 | 金 | お菓子、牛乳 | 豚肉の甘辛炒め(豚肉、玉ねぎ、にんじん)、枝豆 小松菜納豆(納豆、小松菜、しらす干し) みそ汁、果物 | 大学芋、牛乳 | 27 | 月 | お菓子、牛乳 | 鮭のちゃんちゃん焼き(鮭、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン) おいものサラダ(さつまいも、じゃがいも、にんじん、ウインナー、グリーンピース) すまし汁、果物 | りんご蒸しパン、牛乳 |
| 11 | 土 | お菓子、牛乳 | ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、ツナ、にんじん、玉ねぎ) 果物 | フレンチトースト、牛乳 | 28 | 火 | お菓子、牛乳 | 豚汁(豚肉、あげ、白菜、にんじん、大根、さつまいも、ごぼう) 青菜とちりめんのごま酢和え(小松菜、しらす干し、ごま) 果物 | ホットケーキ、牛乳 |
| 13 | 月 | お菓子、牛乳 | みそけんちん汁(鶏肉、あげ、豆腐、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、しめじ、わかめ) ほうれん草のおかか和え(ほうれん草、にんじん、かつお節) 果物 | ピザトースト、牛乳 | 29 | 水 | お菓子、牛乳 | チキンカツ(鶏肉、卵、パン粉)、キャベツ 田舎煮(白菜、大根、にんじん、厚揚げ) すまし汁、果物 | さつまいももち、牛乳 |
| 14 | 火 | お菓子、牛乳 | 魚のフライ(鱈、卵、パン粉)、枝豆 チャブチエ(春雨、にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、ごま) すまし汁、果物 | コーンのチヂミ、牛乳 | 30 | 木 | お菓子、牛乳 | 高野豆腐の卵とじ(高野豆腐、鶏肉、卵、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース) えのき納豆(えのき、納豆、ちりめん) みそ汁、果物 | 五目おにぎり、お茶 |

生活リズムを見直そう!

夏も終わり、夜更かしや不規則な生活を見直しましょう。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「おなかはずいぶん」という感覚をもつことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎をつくります。朝、昼、夜の正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、活動にメリハリを与えてくれます。まずは、生活のリズムを規則正しく整えてみましょう。



- ☀朝の光は元気の力! 早寝・早起きをしよう!
- 👫友だちや家族といっしょに遊んで体を動かそう!

- 🍽朝ごはんをしっかり食べ、元気に過ごそう!
- 🏠家に帰ったら手洗い・うがいをしよう!



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

🌕 9月21日は中秋の名月

日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬~10月上旬)を十五夜と呼び、月見団子やすすき、里芋などを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「中秋の名月」と呼んで昔から日本人は「一番きれいな月」として眺めていました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。保育園でもお月見お楽しみ会をします。給食も行事食です。お楽しみにね!

