

## 9月予定献立表



| 日  | 曜 | 3歳未満児                  |                         | 副食                                                                   | 午後おやつ                   |
|----|---|------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|    |   | 午前おやつ                  | 主食                      |                                                                      |                         |
| 1  | 火 | 牛乳<br>せんべい             | ごはん<br>(カレーライス)         | カレーライス<br>ツナと切干大根のサラダ<br>みかん缶                                        | ミルージュ<br>クッキー           |
| 2  | 水 | 牛乳<br>ビスケット            | ごはん                     | 鮭の塩焼き ごぼうのしぐれ煮<br>キャベツと油揚げの味噌汁<br>バナナ                                | お茶<br>☆お子様チーズ<br>サンド    |
| 3  | 木 | バナナヨー<br>グルト           | 食パン                     | 豚肉と野菜のケチャップからめ<br>粉吹きいも ブロッコリー<br>とうもろこしのスープ                         | 牛乳<br>やわらかおかき<br>(きなこ味) |
| 4  | 金 | 牛乳<br>えびせん             | ごはん                     | カツオフライ 小松菜の胡麻和え<br>じゃがいもの味噌汁 オレンジ                                    | 牛乳<br>ウエハース             |
| 5  | 土 | お茶<br>せんべい             | ごはん                     | いなりうどん キャベツの即席漬け<br>バナナ                                              | まめびよ(いちご)<br>おかき        |
| 7  | 月 | 牛乳<br>クッキー             | ロールパン                   | タンドリーチキン たたききゅうり<br>トマト なすのスープ                                       | 牛乳<br>ぽんこめバー            |
| 8  | 火 | 牛乳<br>1才からの<br>サッポロポテト | ごはん                     | ツナ入り厚焼き卵<br>ほうれん草のお浸し<br>舞茸のすまし汁 スティックチーズ                            | 牛乳<br>バナナ               |
| 9  | 水 | 牛乳<br>おかき              | ごはん                     | 豚肉のつけ焼き 千切りキャベツ<br>かぼちゃの味噌汁 オレンジ                                     | お茶<br>☆フレンチトースト         |
| 10 | 木 | 牛乳<br>ウエハース            | おにぎり                    | 白身魚のフライ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>トマト バナナ                                   | 牛乳<br>せんべい              |
| 11 | 金 | ヨーグルト                  | ごはん                     | 焼きそば スティック野菜<br>豆腐とわかめの中華スープ<br>型抜きチーズ                               | お茶<br>源氏パイ              |
| 12 | 土 | お茶<br>おかき              | ごはん<br>(豚丼)             | 豚丼 野菜サラダ オレンジ                                                        | りんごジュース<br>せんべい         |
| 14 | 月 | 牛乳<br>クラッカー            | ごはん                     | ポークチャップ バンサンスー<br>ブロッコリー もやしの中華スープ                                   | ぶどうゼリー                  |
| 15 | 火 | ヨーグルト                  | ごはん                     | 揚げさばの甘味噌かけ<br>小松菜のお浸し にゅうめん<br>オレンジ                                  | 牛乳<br>☆麩のラスク            |
| 16 | 水 | 牛乳<br>ビスケット            | 食パン                     | ハンバーグ グリーンサラダ<br>じゃがいもとベーコンのスープ<br>スティックチーズ                          | 牛乳<br>おかき               |
| 17 | 木 | 牛乳<br>せんべい             | ごはん                     | 鮭のレモン焼き<br>なすと豚肉の味噌炒め<br>豆腐となめこのすまし汁 バナナ                             | シューアイス<br>バニラ           |
| 18 | 金 | 牛乳<br>クッキー             | ごはん<br>(自分でのっ<br>けビビンバ) | 食育の日(19日)メニュー 自分で盛り付けて食べよう<br>自分でのっけビビンバ<br>春雨とにらのスープ<br>ミニゼリー(青りんご) | お茶<br>原宿ドッグ<br>(チーズ)    |
| 19 | 土 | お茶<br>せんべい             | ごはん                     | 焼きそば ウィンナー<br>わかめスープ                                                 | まめびよ(いちご)<br>おかき        |
| 24 | 木 | 牛乳<br>えびせん             | ごはん<br>(ハヤシライス)         | ハヤシライス 豆腐シューマイ<br>コールスローサラダ                                          | ヨーグルト                   |
| 25 | 金 | 牛乳<br>ウエハース            | ごはん                     | 鶏肉の西京焼き お月見メニュー<br>ほうれん草のごま和え<br>お月見汁 うさぎりんご お彼岸                     | お茶<br>☆きなこおはぎ           |
| 26 | 土 | お茶<br>おかき              | ごはん<br>(中華丼)            | 中華丼 きゅうりのナムル<br>バナナ                                                  | りんごジュース<br>せんべい         |
| 28 | 月 | 牛乳<br>1才からの<br>サッポロポテト | ごはん                     | 鮭のマヨコーン焼き<br>ひじきの炒り煮 小松菜の味噌汁<br>オレンジ                                 | 牛乳<br>さつまいもチップス         |
| 29 | 火 | 牛乳<br>クラッカー            | (誕生会)                   | きのこごはん 照り焼きチキン<br>ブロッコリーサラダ バナナ<br>豆腐とわかめのすまし汁                       | お茶<br>お米deレモン<br>マフィン   |
| 30 | 水 | 牛乳<br>おかき              | ロールパン                   | スパゲティミートソース<br>スティックきゅうり<br>ベーコンとねぎのスープ<br>減塩型抜きチーズ                  | ☆プリン                    |

※午後のおやつの☆印は手作りおやつです。

※都合(行事等)により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※食品が傷みやすい時期です。お子様のご飯はよく冷ましてから蓋をしてください。

9月に入り、虫の声とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るころです。朝晩は涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑いので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。



## 非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。この日は関東大震災が起きた日であり、台風シーズンを迎える時期でもあります。  
「防災の日メニュー」は、非常食用レトルト食品をイメージしたカレーライス、ツナや切干大根等の缶詰や乾物を使ったサラダ、手軽にエネルギーを摂取できるクッキー等をメニューに取り入れています。  
ご自宅で防災グッズを用意される際には、非常食として子どもがいつも食べているおやつを加えておくと、万一の時にも不安を和らげてくれる効果がありますよ。



## 絵本を通じて食育を

読書の秋、食べ物が出てくる絵本を子どもと一緒に読んでみるのはいかがでしょうか。  
絵本に出てくる食べ物は、わくわくした気持ちにさせてくれるとともに食への関心を高めてくれます。  
「食」は生きることの基本です。絵本に出てきた食べ物や料理を実際に見て味わう機会を設けることで、子どもの心に深く「食」が刻まれることでしょう。  
絵本を通じて、食べる楽しさや作るおもしろさ、苦手な食べ物を食べてみようとする気持ちの芽生え等、子どもの「食の世界」が広がるといいですね。

## おうちで作ってみましょう

## 豚肉のつけ焼き

9月9日の献立

【材料】5人分

・豚小間肉・・・200g  
・たまねぎ・・・40g  
・ニンニク・・・1/3片

・しょうゆ・・・大さじ1弱  
・みりん・・・小さじ1強  
・砂糖・・・小さじ1/2  
・酒・・・大さじ1/2

・サラダ油・・・小さじ1強

【作り方】

- ①玉ねぎ、ニンニクはすりおろし、Aとあわせ、豚肉を漬け込む。
- ②油を熱したフライパンで焼く。

たまねぎはおろして焼くことで甘みが出て、肉もやわらかくなります。甘辛い味付けにニンニクの旨味も追加され、食欲がない時でも食べやすい一品ですよ。

1日あたりの栄養価(月平均)

|       |               |               |
|-------|---------------|---------------|
| エネルギー | 3歳以上児 325kcal | 3歳未満児 513kcal |
| たんぱく質 | 3歳以上児 15.1g   | 3歳未満児 18.6g   |
| 食塩相当量 | 3歳以上児 2.2g    | 3歳未満児 2.0g    |