

# 2022年 9月 献立予定表

日	曜	午前おやつ	献立名	午後おやつ	未満児kcal	以上児kcal
1	木	ポーロ 麦茶	冷やし中華 なすとかぼちゃのそぼろ煮 えのきと葱のすまし汁 枝豆	コーンフレーク牛乳かけ	519	567
2	金	カルピス	ごはん じゃが芋入りチンジャオロース トマトときゅうりのじゃこサラダ 豆腐のくずあんスープ オレンジ	うずまきパイ 牛乳	526	603
3	土		お弁当の日 ジュース	クッキー 牛乳		
5	月	牛乳	ハヤシライス れんこんサラダ 青梗菜と卵のスープ 梨	ブロッコリーのツナマヨピザ 麦茶	534	610
6	火	野菜ジュース	ごはん サーモンステーキ オクラ納豆 鶏肉のすまし汁 パナナ	マシュマロおこし 牛乳	526	588
7	水	バナナ 麦茶	ごはん 鶏の唐揚げ パインサラダ のっぺい汁 ゼリー	牛乳くずもち 麦茶	534	587
8	木	牛乳	ごはん じゃんじゃん豆腐 きゅうりとわかめのボン酢和え ほうれん草の中華スープ グレープフルーツ	冷やしきつねうどん	523	562
9	金	カルピス	サンドイッチ ミネストローネ ヨーグルトサラダ チーズ	チュモクパブ 麦茶	561	609
10	土		ポークストロガノフ 牛乳 オレンジ	せんべい スポロン		
12	月	牛乳	わかめごはん 栄養きんぴら 竹輪の磯辺揚げ なすと油揚げの味噌汁 巨峰	ブルーベリーマフィン カルピス	562	629
13	火	ポーロ 麦茶	ごはん 鶏の胡麻味噌焼き ブロッコリーと卵のサラダ 玉葱とわかめの味噌汁 ブルーン	ちんすこう ヨーグルトドリンク	542	598
14	水	カルピス	<b>クッキング保育(きなこ団子)</b> カレーうどん ナムル風 パナナ	オレオサンド 牛乳		
15	木	牛乳	ミックスピラフ チーズオムレツ 切り干し大根のさっぱりサラダ キャベツのスープ 枝豆	フルーツゼリー	537	563
16	金	野菜ジュース	マーボー丼 キャベツの中華和え しらすのすまし汁 梨	焼きそば 牛乳	526	588
17	土		ジャージャーうどん ジュース りんご	ウエハース 牛乳		
20	火	カルピス	親子丼 ピーナッツ和え わかめとはんぺんのすまし汁 オレンジ	フライドおさつ 牛乳	508	564
21	水	牛乳	ごはん れんこん入りハンバーグ カルシウムサラダ 味噌けんちん汁 チーズ	フルーツヨーグルト	519	546
22	木	野菜ジュース	ピザトースト グリーンサラダ 肉団子スープ パナナ	サラダ巻き 麦茶	527	586
24	土		ピラフ 牛乳 グレープフルーツ	パイ菓子 ジュース		
26	月	牛乳	ごはん タンドリーチキン レタス 里芋の胡麻味噌和え かきたま汁 ブルーン	タコ焼き 麦茶	512	552
27	火	バナナ 麦茶	ミートスパゲティ かぶとベーコンのサラダ キャベツとえのきのスープ ゼリー	ココア揚げパン 牛乳	557	642
28	水	牛乳	ごはん ポークピカタ 味覚サラダ わかめスープ 梨	アーモンドサブレ カルピス	549	618
29	木	ヨーグルト	<b>誕生会</b>			
30	金	ポーロ 麦茶	さつま芋ごはん 鯖のカレー焼き 大根のマリネ 豆腐とほうれん草の味噌汁 巨峰	ポップコーン 野菜ジュース	517	555

## 「春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味」

日中は暑い日が続いていますが、朝夕の肌に触れる風にとことなく季節の移り変わりを感じ始め、食欲の秋がやってきました。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいが変化していきとされています。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。

また、運動会の練習が始まりこどもたちの運動量も増える時期です。朝食をきちんと食べて、一日を元気にスタートしましょう！

### 今が旬！ 秋の味覚 体に嬉しいパワー！

**さつまいも**  
食物繊維がじゃがいもの3倍 便秘解消に効果

**きのこ**  
きのこのビタミンDはカルシウムの吸収を手助け

**りんご**  
リンゴポリフェノールで美肌・老化防止の効果

**かぼちゃ**  
ビタミンがバランスよく入っていて風邪予防に

**ぶどう**  
すぐに使えるエネルギーになって疲労回復

旬の物はいつもより安く  
味もバツグン！ 栄養たっぷり！

### 誕生会メニュー

- 秋ナスのミートドリア
- いろいろパン
- 照り焼きチキン
- エビフライ
- ガーリックサラダ
- ポテト
- フルーツポンチ
- プチトマト
- スポロン
- ♡お楽しみメニュー♡