



# 令和6年9月

## 献立表

認定こども園八幡こぼと園

| 日  | 曜 | 午前おやつ<br>(未満児) | 主食                 | 昼食                                       | 午後おやつ                         |
|----|---|----------------|--------------------|--|-------------------------------|
| 1  | 日 |                |                    |  |                               |
| 2  | 月 | ぶどうジュース        | マジックライス<br>(鮭・わかめ) | 豚汁 フルーツミックス缶 ※防災食                        | キャラメルチョコパン※防災食<br>(未)麦茶 (以)牛乳 |
| 3  | 火 | ビスケット 牛乳       | ご飯                 | しらすの和風オムレツ パリパリサラダ オレンジ 麦茶               | ★チーズのもちもちパン<br>(未)麦茶 (以)牛乳    |
| 4  | 水 | 塩せんべい 牛乳       | きつねうどん             | 豚肉と豆腐の生姜炒め みかんの酢の物 オレンジ 麦茶               | ★きなこラスク<br>(未)麦茶 (以)牛乳        |
| 5  | 木 | クラッカー 牛乳       | ご飯                 | 中華風ローストチキン 蒸しかぼちゃ(バター) きんぴらごぼう パナナ 麦茶    | ★大根餅<br>(未)麦茶 (以)牛乳           |
| 6  | 金 | カルシウムせんべい 牛乳   | ご飯                 | カツオの竜田揚げ 里芋のごま味噌煮 グレープフルーツ 麦茶            | ヨーグルト パイ菓子<br>麦茶              |
| 7  | 土 | ウエハース 牛乳       | ご飯                 | マーボー丼 里芋とわかめのすまし汁 パナナ 麦茶                 | 豆乳飲料 揚げせんべい<br>ビスケット          |
| 8  | 日 |                |                    |  |                               |
| 9  | 月 | 甘辛せんべい 牛乳      | 納豆ご飯               | 松風焼き 蒸しかぼちゃ(醤油) 切干大根炒め グレープフルーツ 麦茶       | ★フライドポテト<br>(未)麦茶 (以)牛乳       |
| 10 | 火 | パイ菓子 牛乳        | 食パン                | サーモンの豆乳シチュー しょうゆフレンチ パナナ 麦茶              | ★野菜ピラフ<br>麦茶                  |
| 11 | 水 | りんごジュース        | 鶏飯                 | サーモンの照り焼き キャベツの海苔酢和え きのことさつまいもの味噌汁 梨 麦茶  | ロールケーキ(いちご)<br>(未)麦茶 (以)牛乳    |
| 12 | 木 | 青のりせんべい 牛乳     | ご飯                 | 鶏肉のバター醤油焼き 豆腐チャンプルー パナナ 麦茶               | ★ジャージャー麺<br>(未)麦茶 (以)牛乳       |
| 13 | 金 | ビスケット 牛乳       | ご飯                 | カレーの梅マヨ焼き さつまいもとひじきの煮物 グレープフルーツ 麦茶       | 米粉のももタルト<br>(未)麦茶 (以)牛乳       |
| 14 | 土 | 塩せんべい 牛乳       | ご飯                 | ブルコギ丼 さつまいもとほうれん草の味噌汁 オレンジ 麦茶            | 野菜とりんごのジュース<br>甘辛せんべい パイ菓子    |
| 15 | 日 |                |                    |  |                               |
| 16 | 月 |                |                    | 敬老の日                                     |                               |
| 17 | 火 | クラッカー 牛乳       | ご飯                 | さばの塩焼き トマト ひじきと豆腐の炒め物 パナナ 麦茶             | ★おつきさま蒸しパン<br>(未)麦茶 (以)牛乳     |
| 18 | 水 | カルシウムせんべい 牛乳   | ご飯                 | 厚揚げのミートソース煮 ジャーマンポテト グレープフルーツ 麦茶         | あんぱん<br>(未)麦茶 (以)牛乳           |
| 19 | 木 | ウエハース 牛乳       | ご飯                 | チキンカレー もやしの変わり漬け パナナ 麦茶                  | ★スイートポテト<br>(未)麦茶 (以)牛乳       |
| 20 | 金 | 甘辛せんべい 牛乳      | ご飯                 | たらの磯辺揚げ 蒸しかぼちゃ(バター) おから煮 オレンジ 麦茶         | ヨーグルト クラッカー<br>麦茶             |
| 21 | 土 | パイ菓子 牛乳        | ご飯                 | タコライス 豆乳スープ グレープフルーツ 麦茶                  | 豆乳飲料 ビスケット<br>塩せんべい           |
| 22 | 日 |                |                    | 秋分の日                                     |                               |
| 23 | 月 |                |                    | 振替休日                                     |                               |
| 24 | 火 | 青のりせんべい 牛乳     | ご飯                 | カジキのコーンクリーム焼き 野菜のツナ和え オレンジ 麦茶            | ★ごま豆腐ドーナツ<br>(未)麦茶 (以)牛乳      |
| 25 | 水 | ビスケット 牛乳       | ご飯                 | お好み焼き風卵焼き トマト 五目豆 グレープフルーツ 麦茶            | 米粉のガトーショコラ<br>(未)麦茶 (以)牛乳     |
| 26 | 木 | 塩せんべい 牛乳       | クロワッサン             | れんこんときのこのキッシュ うまっこりー ミネストローネ オレンジ 麦茶     | ★スパイシーコーンごはん<br>麦茶            |
| 27 | 金 | クラッカー 牛乳       | ご飯                 | マーボー豆腐 春雨の香味炒め オレンジ 麦茶                   | クリームパン<br>(未)麦茶 (以)牛乳         |
| 28 | 土 | カルシウムせんべい 牛乳   | ご飯                 | 中華丼 わかめスープ パナナ 麦茶                        | りんごジュース ビスケット<br>パイ菓子         |
| 29 | 日 |                |                    |  |                               |
| 30 | 月 | ウエハース 牛乳       | ご飯                 | たらの韓国風焼き 蒸しかぼちゃ(醤油) ひじきチーズ納豆 グレープフルーツ 麦茶 | ★いももち<br>(未)麦茶 (以)牛乳          |

### ♪お知らせ♪

- ・★印のメニューは、手作りおやつです
- ・9月2日(月) 防災訓練
- ・9月11日(水) 誕生会

### 今月の食育活動

- ・防災の日
- ※変更する場合があります。

### 【今月の平均栄養給与量】

| 栄養成分        | 未満児  | 以上児  |
|-------------|------|------|
| エネルギー(kcal) | 555  | 638  |
| たんぱく質(g)    | 20.8 | 24.4 |
| 脂質(g)       | 16.2 | 19.0 |
| 食塩相当量(g)    | 1.5  | 1.7  |

### 9月の旬の食材

きのこ類、さんま、さつまいも、里芋