



# 9月の献立表



令和3年9月  
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土		
3歳以上児	<b>☆未満児☆</b> 朝のおやつは、毎週月曜日は果物、火・土曜日は牛乳、水・金曜日は牛乳・いりこ、木曜日には温野菜、又は果物があります。 △は、白ご飯です。		1 洋風けんちん汁 春雨の酢の物 オレンジ △ 真珠蒸し お茶 ・ わらびもち	2 田舎煮 さつま芋のグラッセ りんご △ わかめスープ (わかめ・高野豆腐) 冷奴 ミルク ・ おかし	3 おから揚げボール 青菜ののり酢和え バナナ △ 味噌汁 (キャベツ・うす揚げ) 旨煮 ミルク ・ おかし	4 冷やしそうめん レバーのケチャップ煮 キウイフルーツ △ さつま芋のお焼き		
3歳未満児追加食			6 里芋のコロッケ じゃこ酢和え オレンジ △ 味噌汁 (豆腐・わかめ) なら玉	7 白身魚のサラダ焼き 金平れんこん にゅう麺 ・ バナナ △ きゅうりの酢漬け	8 カレーシチュー ひじきとツナのマヨネーズ和え りんご カレーライス、水餃子	9 吉野煮 きびなごの天ぷら みかん かまぼこ 豚肉・人参 ごぼう 椎茸・里芋 れんこん 竹の子 △ 清汁 (玉葱・もやし) 芋のオレンジ煮	10 麻婆茄子 ナムル なし △ すり身揚げ	11 皿うどん いりこの佃煮 オレンジ △ 卵豆腐
おやつ			ミルク ・ おかし	お茶 ・ りんごゼリー	ミルク ・ おかし	牛乳 ・ おからクッキー	ミルク ・ おかし	
3歳以上児	13 高野豆腐の卵とじ 茹でアスパラガス りんご △ 清汁 (しめじ・レタス) 小羊の味噌煮	14 がんもどき 昆布煮 みかん シーチキン 卵・人参 山芋・豆腐 ひじき △ コンソメスープ (ほうれん草・卵) 浅漬け	15 以上児→クッキング ミルク中華スープ わかめの酢の物 なし △ れんこんのお焼き	16 さんまの塩焼き 野菜のマヨネーズ和え 煮豆・オレンジ △ 味噌汁 (大根・わかめ) 春巻き	17 【誕生会】 おろしハンバーグ 拌参絲 マスカット きのこご飯、清汁 (豆腐・もやし) あさりバター	18 茄子のミートソーススパゲティ 小松菜の磯和え なし △ 味噌汁 (大根・セロリー)		
3歳未満児追加食	20 敬老の日 おから入りオムレツ 青菜のもやしナムル オレンジ △ 清汁 (しめじ・レタス) 小羊の味噌煮	21 【おたのしみランチ】 ・ 鱈フライ ・ 金平ごぼう ・ 手羽先の甘煮 ・ ポテトサラダ ・ エビチリ・メロン・みかん △ 味噌汁 (白菜・椎茸) お茶 ・ お月見団子	22 チンゲン菜の豆乳スープ ひじきナムル なし △ えび団子 ミルク ・ おかし	23 秋分の日 肉じゃが きゅうりの塩っぺ りんご 牛肉・人参 玉葱 しらたき じゃが芋 さやえんどう	17 【誕生会】 おろしハンバーグ 拌参絲 マスカット きのこご飯、清汁 (豆腐・もやし) あさりバター	18 茄子のミートソーススパゲティ 小松菜の磯和え なし △ 味噌汁 (大根・セロリー)		
3歳未満児追加食	20 敬老の日 おから入りオムレツ 青菜のもやしナムル オレンジ △ 清汁 (しめじ・レタス) 小羊の味噌煮	21 【おたのしみランチ】 ・ 鱈フライ ・ 金平ごぼう ・ 手羽先の甘煮 ・ ポテトサラダ ・ エビチリ・メロン・みかん △ 味噌汁 (白菜・椎茸) お茶 ・ お月見団子	22 チンゲン菜の豆乳スープ ひじきナムル なし △ えび団子 ミルク ・ おかし	23 秋分の日 肉じゃが きゅうりの塩っぺ りんご 牛肉・人参 玉葱 しらたき じゃが芋 さやえんどう	24 厚揚げのカレーグラタン もやしの中華和え オレンジ わかめご飯、清汁 (ほうれん草・しめじ) 小倉煮	25 あんかけラーメン わかめときゅうりのしらす和え バナナ △ ジャーマンポテト		
おやつ	牛乳 ・ ごまあん入り蒸しパン	ミルク ・ おかし	スポン ・ 手作りケーキ	ミルク ・ おかし	お茶 ・ アイスクリーム			
3歳以上児	27 おから入りオムレツ 青菜のもやしナムル オレンジ △ 清汁 (しめじ・レタス) 小羊の味噌煮	28 鯖の照り焼き 野菜の酢の物 バナナ △ コンソメスープ (春雨・チンゲン菜) 納豆和え	29 ビーフシチュー キャベツとリンゴのサラダ みかん △ 空也蒸し	30 肉じゃが きゅうりの塩っぺ りんご 牛肉・人参 玉葱 しらたき じゃが芋 さやえんどう	◎お米を食べて栄養補給 毎食、お米を中心として主菜・副菜をそろえることは、栄養バランスの向上、望ましい食習慣の形成につながります。お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は、体作りに欠かすことができないエネルギーのひとつで、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されています。お米は、小麦などの粉からできているパンや麺と違って粒のまままで摂取するため、ゆっくりと消化・吸収されます。そのため、腹持ちがよいことから間食が減り、エネルギーのとりすぎを防ぐことができます。			
3歳未満児追加食	27 おから入りオムレツ 青菜のもやしナムル オレンジ △ 清汁 (しめじ・レタス) 小羊の味噌煮	28 鯖の照り焼き 野菜の酢の物 バナナ △ コンソメスープ (春雨・チンゲン菜) 納豆和え	29 ビーフシチュー キャベツとリンゴのサラダ みかん △ 空也蒸し	30 肉じゃが きゅうりの塩っぺ りんご 牛肉・人参 玉葱 しらたき じゃが芋 さやえんどう	◎お米を食べて栄養補給 毎食、お米を中心として主菜・副菜をそろえることは、栄養バランスの向上、望ましい食習慣の形成につながります。お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は、体作りに欠かすことができないエネルギーのひとつで、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されています。お米は、小麦などの粉からできているパンや麺と違って粒のまままで摂取するため、ゆっくりと消化・吸収されます。そのため、腹持ちがよいことから間食が減り、エネルギーのとりすぎを防ぐことができます。			
おやつ	牛乳 ・ きな粉ケーキ	ミルク ・ おかし	お茶 ・ 芋かりんとう	ミルク ・ おかし				