

令和7年

9月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給 食 内 容	3時のおやつ
1(月)	魚の西京焼き ※ごぼうの金平 粉吹き芋 オレンジ (エビピラフ)	黄粉ラスク
2(火)	豆腐のふわふわ揚げ オクラのごま和え トマト 梨	米粉サブレ
3(水)	チンジャオロース風 胡瓜の塩昆布和え ししゃも パイン	フルーツヨーグルト
4(木)	ピザ風卵焼き ひじきの華風和え ソーセージ炒め キウイ	マシュマロサンド
5(金)	魚と切干大根の煮付け 和風スパゲティー オレンジ	りんごの蒸しパン
6(土)	かみかみご飯 すまし汁 パナナ	せんべい
7(日)		
8(月)	炒り卵のハヤシソース ひじきとチーズの和え物 トマト キウイ	オレンジゼリー
9(火)	ナス入り麻婆豆腐 切り干し大根サラダ さつまいもの粉吹き 梨	あげパン
10(水)	魚のポテトグラタン つるりん野菜チャイナ トマト パイン	ほろほろクッキー
11(木)	レバーの甘辛煮 小松菜のおかか和え ※大豆入り煮昆布 りんご	豚しぐれごはん
12(金)	コーン入り豆乳卵スープ 野菜炒め ※かえり バナナ (コッペパン)	マドレーヌ
13(土)	ナポリタンスパゲティー オレンジ	クラッカー
14(日)		
15(月)	敬老の日	
16(火)	五目蒸し卵 南瓜の甘煮 トマト キウイ	チョコチップスコーン
17(水)	◎チキンライス エビフライ グリーンサラダ パセリスパ りんご	アイスクリーム(ヨーグルト)
18(木)	魚の香草パン粉焼き 野菜の納豆和え 人参の甘煮 梨	ごぼうまんじゅう
19(金)	タンドリーチキン キャベツのセサミソース 野菜スープ オレンジ (ロールパン)	カボスケーキ
20(土)	とりめし 味噌汁 パナナ	クッキー
21(日)		
22(月)	高野豆腐の卵とじ ごぼうサラダ ※めざし オレンジ	★おはぎ
23(火)	秋分の日	
24(水)	ハンバーグきのこソースかけ 野菜のナムル ブロッコリー パイン	焼きそば
25(木)	厚揚げの中華炒め ツナとわかめのさっと煮 トマト キウイ	南瓜サンド
26(金)	野菜たっぷり中華スープ ササミと三つ葉のサラダ チーズ バナナ (ミルクパン)	ココアもち
27(土)	肉うどん オレンジ	ウエハース
28(日)		
29(月)	秋野菜カレー 春雨の酢の物 ゆで卵 キウイ	バナナマフィン
30(火)	魚の三色衣揚げ ※切昆布の当座煮 トマト りんご	わかめチーズごはん

<一口メモ> ◎おたのしみランチ(チキンライス) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
9月17日カッコのおやつは、もも・さくら・つくし・たんぼぼ組です。

9月1日は「防災の日」です

9月1日は関東大震災が発生した日であることから、「防災の日」となりました。
園では災害を想定し十分な備えをしていますが、ご家庭でも食料の備蓄や避難方法について確認しておいてください。

9月1日に防災食のエビピラフを食べます。
(つくし・たんぼぼ・すみれ・ばら・ちゅうりっぷ・ひまわり組)

今月の地産地消食材 三つ葉

三つ葉は、βカロテンやビタミンC、カリウムなどの栄養素が豊富で、美容や健康にも良いとされています。また、独特の香り成分は、食育増進やストレス解消にも効果があると言われています。給食では、ササミと三つ葉のサラダ、魚の三色衣揚げに使用します。