

# 9月の南犬立

日(曜日)	全園児 主食	副食	全園児 おやつ	未満児 間食	栄養量		
						未満児	以上児
1(月)	麦ごはん	肉じゃが キャベツの中華風サラダ 味噌汁 パイナップル	きな粉 ちんすこう お茶	ミルク	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	428 16.5 225	513 17.7 166
2(火)	麦ごはん	あじのスタミナ揚げ ささみサラダ 味噌汁 メロン	そうめん お好み焼き お茶	ココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	389 18.9 154	435 20.4 95
3(水)	ゆかり ご飯	擬製豆腐 きゅうりともやしのナムル 味噌汁 オレンジ	チーズ 饅頭 お茶	ミルク	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	355 16.0 192	449 17.3 151
4(木)	麦ごはん	手まりシュウマイ ほうれん草とコーンのごま酢和え 味噌汁 りんご	フルーツ ポンチ お茶	ミルク	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	403 15.3 145	467 15.5 61
5(金)	麦ごはん	鮭の西京焼き さつま芋サラダ すまし汁 ぶどう	ヨーグルト アイス お茶	ミルク	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	404 16.9 208	480 18.6 141
6(土)	祖父母参観日						
8(月)	麦ごはん	いり鶏 小松菜の中華和え 味噌汁 パイナップル	ポンデ ケーション お茶	ミルク	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	433 17.0 255	505 17.5 199
9(火)	麦ごはん	魚のかりかりチーズ焼き オクラとトマトのおかか和え 味噌汁 メロン	牛乳もち お茶	ミルク	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	432 19.9 251	505 21.2 194
10(水)	麦ごはん	豚肉のごま味噌焼き そうめんサラダ 味噌汁 オレンジ	かぼちゃ マフィン お茶	ミルク	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	499 17.4 207	588 18.0 140
パンの日 11(木)	—	チキンカツサンド ミネストローネスープ バナナ 牛乳	おかか おにぎり お茶	ココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	437 18.8 253	505 21.2 219
12(金)	麦ごはん	さわらのピザ焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁 りんご	ココア ムース お茶	ミルク	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	493 20.7 290	577 22.2 242
13(土)	—	ミートスパゲティ 野菜スープ バナナ 牛乳	黒糖 蒸しパン 牛乳	ウエハース お茶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	571 22.0 367	709 28.2 470



## ★9月23日は秋分の日です★

秋分の日には「先祖をうやまい亡くなった人々をしのぶ日」です。  
 そのため秋分の日を含めた7日間を「お彼岸」といってお墓参りをして先祖の方々に感謝をして供養します。  
 秋分の日には、太陽が真東から昇って真西に沈むため、昼と夜の時間がほぼ同じです。  
 また、秋分の日には食べる定番として、代表的なものが「おはぎ」です。  
 災難から守る、邪気を払うといわれている小豆から作られたおはぎをご先祖様にお供えし、そのあと食べるという風習があります。





日(曜日)	全園児 主食	副食	全園児 おやつ	未満児 間食	栄養量		
						未満児	以上児
15(月)	<b>敬老の日</b>						
16(火)	麦ごはん	魚の塩焼き ポパイサラダ 味噌汁 ぶどう	芋シヨコラ お茶	ミルク	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	451 17.9 225	542 19.7 162
17(水)	人参ご飯	松風焼き トマトサラダ 味噌汁 梨	りんごゼリー お茶	ココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	399 17.8 241	447 18.9 203
18(木)	麦ごはん	ひじきの煮物 キャベツとコーンのごま酢和え 味噌汁 オレンジ	チーズ ケーキ お茶	ミルク	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	451 15.5 192	529 15.8 121
19(金)	麦ごはん	ギョロツケ アボカドサラダ 味噌汁 パイナップル	もやしとちりめん のチヂミ お茶	ミルク	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	448 19.4 214	525 20.5 148
20(土)	—	牛丼 ピーナツ和え バナナ 牛乳	もも缶 お茶	ウエハース お茶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	419 13.8 174	491 16.7 214
22(月)	麦ごはん	厚揚げの野菜あん きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁 ぶどう	ふラスク ミルク	ミルク	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	459 20.5 391	543 22.0 371
23(火)	<b>秋分の日</b>						
24(水)	麦ごはん	里芋の煮ころがし レーズンサラダ 味噌汁 梨	フライド ポテト お茶	ミルク	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	406 13.9 183	476 13.7 108
25(木)	麦ごはん	福袋 千切り大根の中華風サラダ 味噌汁 パイナップル	りんご入り ヨーグルトケーキ お茶	ミルク	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	454 16.4 228	532 16.9 169
26(金)	麦ごはん	白身魚のオイル焼き もやしの彩り和え もずく汁 オレンジ	ちりめん ごまもち お茶	ココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	436 17.8 187	497 19.5 138
27(土)	—	チャンポン麺 中華和え バナナ 牛乳	きな粉 トースト 牛乳	ウエハース お茶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	486 20.4 303	619 25.9 377
29(月)	麦ごはん	しょうが焼き 春雨サラダ 味噌汁 パイナップル	ぱりぱり カルシウム お茶	ミルク	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	383 17.6 183	461 19.9 113
30(火)	麦ごはん	魚の竜田揚げ 大豆サラダ 味噌汁 梨	おっぱい パン お茶	ココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	432 16.7 159	498 18.7 101

☆上記の献立は食材の都合により変更する場合があります。