



令和4年

こども園 もものき

日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと		
						あか からだをしようぶに！	きいろ つよいちから！	みどり 病氣からまもってくれる！
1	木	マンナビスケット お茶	ごはん	カジキみそマヨ焼き・ひじき煮 すまし汁(青梗菜・しめじ)・お茶	梨・牛乳 ベジタブル煎餅	かじき 生揚げ・さつま揚げ	砂糖・油 /ノエッグ マヨネーズ	ひじき・青梗菜・しめじ 人参・梨
2	金	みかんゼリー お茶	さくらごはん	豚の生姜焼き・コールスローサラダ トマト・牛乳	お好み焼きトースト お茶	豚肉 かつお節	食パン・油 /ノエッグ マヨネーズ	玉葱・しめじ・生姜 きゅうり・キャベツ・コーン
3	土			ももさん★お楽しみ保育				
4	日							
5	月	おからクッキー お茶	ごはん	鶏照り焼き・ほうれん草ツナ和え・トマト みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)・お茶	ボンデケーキ 牛乳	鶏肉・ツナ 油揚げ・チーズ	白玉粉・バター ホットケーキミックス粉	ほうれん草・人参 えのき・トマト・かぼちゃ
6	火	クラッカー お茶	ごはん	焼き鮭・じゃこ納豆 ミニ前橋トントン汁・お茶	豆乳アイスクリーム アスパラビスケット・お茶	豚肉・生揚げ・じゃこ 鮭・納豆	じゃが芋 油	大根・人参・こぼろ・きゅうり いんげん・ねぎ・しめじ
7	水	きな粉せんべい お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・青菜キャベツおかかかえ バナナ・牛乳	焼きまんじゅう お茶	高野豆腐・鶏肉 ちくわ・かつお節	油・砂糖 片栗粉	人参・椎茸・もやし 玉葱・三つ葉・ほうれん草
8	木	ヨーグルト お茶	ミートソース スパゲティ	キャベツ胡麻サラダ・グレープフルーツ 牛乳	梅わかめおにぎり お茶	ヨーグルト・豚肉 魚肉ソーセージ	スパゲティ・砂糖 ごま・/ノエッグ マヨネーズ	玉葱・人参・セロリ しめじ・トマト・キャベツ
9	金	カリコリきゅうり お茶	ごはん	カジキ酢豚風・さわやか漬け みそ汁(キャベツ・油揚げ)・お茶	お月見ゼリー 星せんべい・牛乳	かじき 油揚げ	油・砂糖 片栗粉	きゅうり・玉葱・椎茸 ピーマン・たけのこ・キャベツ
10	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	豆腐・鶏そぼろ ヨーグルト・ツナ	おにぎり	なす 玉葱
11	日							
12	月	花せんべい お茶	ごはん	スタミナ焼き・さつま芋甘煮 すまし汁(なると・みつば)・お茶	梨・牛乳 アニマルビスケット	豚肉 なると	さつま芋 砂糖・油	玉葱・人参・にら 三つ葉・梨
13	火	ミニわかめちゃん お茶	五穀ごはん	なすとひき肉のカレー・福神漬・きのこサラダ 牛乳	ピーチフルーチェ お茶	豚肉 豆乳	五穀 じゃが芋・油	なす・玉葱・人参 しめじ・えのき・きゅうり
14	水	人参とさつま芋の甘煮 お茶	ごはん	さんまの蒲焼き・ひじきコールスロー お茶	あべかわマカロニ 牛乳	さんま きな粉	さつま芋・片栗粉・油 マカロニ・砂糖	キャベツ・きゅうり 人参・ひじき・生姜
15	木	アスパラビスケット お茶	ごはん	豆腐中華煮・切干大根中華サラダ トマト・牛乳	スティック人参&きゅうり (みそマヨ)・お茶	豆腐・豚肉 ちくわ	ごま油・片栗粉・砂糖 /ノエッグ マヨネーズ	玉葱・人参・いんげん 椎茸・切干大根・きゅうり
16	金	星せんべい お茶	ピビンバ	わかめスープ バナナ・お茶	ずんだトースト 牛乳	鶏肉 豆乳	砂糖・ごま油 ごま・食パン	ほうれん草・人参・もやし 長ネギ・わかめ
17	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	豆腐・鶏そぼろ ヨーグルト・ツナ	おにぎり	大根 人参
18	日							
19	月			敬老の日				
20	火	こまるせんべい お茶	ごはん	生揚げカレーそぼろ煮・わかめサラダ トマト・牛乳	選べるヨーグルト クラッカー・お茶	豚肉・生揚げ ヨーグルト	ごま油 砂糖・片栗粉	いんげん・玉葱 大根・きゅうり・トマト
21	水	胚芽クッキー お茶	ごはん	ユーリンチー・春雨サラダ オレンジ・お茶	ツナマヨフォカ 牛乳	鶏肉 ツナ	ごま油・片栗粉・砂糖 /ノエッグ マヨネーズ	玉葱・人参・きゅうり キャベツ・コーン
22	木	食パン お茶	ごはん	鯖の塩焼き・温野菜 みそ汁(なめこ・長ねぎ)・牛乳	おはぎ お茶	鯖	食パン・油 おはぎ	キャベツ・きゅうり・人参 長ねぎ・なめこ
23	金			秋分の日				
24	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	豆腐・鶏そぼろ ヨーグルト・ツナ	おにぎり	人参 椎茸
25	日							
26	月	とつとちゃん煎餅 お茶	ごはん	マーマレードチキン・きゅうりハムサラダ ミネストローネ・牛乳	チーズ・お茶 ミレービスケット	ベーコン・鶏肉 ハム・チーズ	じゃが芋 油	トマト・玉葱・人参 きゅうり・もやし
27	火	茹でさつまいも お茶	ごはん	チーズハンバーグ・マカロニサラダ トマト・お茶	キウイ・牛乳 おからクッキー	鶏肉・豚肉 豆腐・チーズ	さつま芋・マカロニ パン粉・/ノエッグ マヨネーズ	玉葱・きゅうり・コーン 人参・トマト・キウイ
28	水	花せんべい お茶	ごはん	鯖の照り焼き・ひじき中華サラダ みそ汁(えのき・大根)・お茶	デザート 牛乳	鯖	ごま油・砂糖 春雨	ひじき・もやし・きゅうり 人参・大根・えのき
29	木	カリコリだいこん お茶	ごはん	シラス入り麻婆豆腐・カミカミ和え 牛乳	フライドポテト(コンソメ) 野菜ジュース	豆腐・豚肉 しらす・いか	片栗粉・油・砂糖 じゃがいも	大根・ピーマン 椎茸・人参・きゅうり
30	金	バナナ お茶	食パン	クリームシチュー・トマト 三色浅漬け・お茶	ごまおかかおにぎり 牛乳	鶏肉 かつお節	食パン・じゃがいも 油・ごま	玉葱・人参・コーン 大根・きゅうり・トマト

十五夜



食育の日



※献立は都合により内容が変わることがあります。

夏の暑さで体は疲れています。生活のリズムを整えながら、バランスのとれた食事に心がけて元気に過ごしましょう。

- ① はや寝、はや起きで生活のリズムを見直しましょう。
- ② 良質のたんぱく質とビタミン、ミネラルを十分に取れるよう心がけましょう。
旬の魚(さんま、鯖、鮭等)や野菜、果物、芋類が多く出回ります。
旬の食材を上手に利用し、元気を取り戻しましょう！

★ マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。

はや寝！はや起き！朝ごはん！

9月分平均栄養価 幼児組

エネルギー	505kcal
タンパク質	20.2g
脂質	16.7g
塩分	1.3g

