



# 9月の予定献立表



令和6年度

おおつちこども園

日付	曜日	献立名	午前のおやつ (チームこいぬ こぐまのみ)	午後のおやつ	栄養価	
					以上児 未満児	栄養価 栄養価
					カロリー	蛋白質
2	月	チキンみそカツ・マカロニサラダ・じゃが芋とニラのみそ汁・メロン	ゼリー	牛乳・フレンチトースト	552Kcal 590Kcal	27.7g 23.9g
3	火	キャベツのクリーム煮・エビフライ・ズッキーニのチーズ焼・ぶどう	ココアミルク	麦茶・みたらし団子	393Kcal 510Kcal	16.6g 19.8g
4	水	イカの磯部揚げ・里芋の五目煮・大根と豆腐のみそ汁・キウイ	牛乳	ジョア・ビスケット	478Kcal 557Kcal	20.5g 22.1g
5	木	★厚揚げが主役！しっかり味の甘酢しょうゆがけ・人参とウィンナーのグラッセ キャベツのかきたま汁・みかん	バナナ	麦茶・揚げたこやき	369Kcal 457Kcal	14.2g 13.8g
6	金	*** <b>お誕生会メニュー</b> ***	ミルミル	牛乳・ロールケーキ	704Kcal 660Kcal	26.4g 24.9g
7	土	あんかけうどん・れんこんのカレー炒め・オレンジ		牛乳・せんべい	450Kcal 371Kcal	16.9g 14.1g
9	月	エビグラタン・きゅうりとトマトのさっぱりサラダ・★モロヘイヤの卵スープ・バナナ	プリン	ココアミルク・シュガートースト	492Kcal 645Kcal	23.3g 22.7g
10	火	赤魚の煮つけ・春雨サラダ・大根と豆腐のみそ汁・ゼリー	ココア豆乳	牛乳・ビスケット	421Kcal 531Kcal	19.5g 21.0g
11	水	★ちくわとウィンナーのライスペーパー巻・じゃが芋のソテー・そうめん汁・パイ	牛乳	麦茶・鶏五目ご飯	446Kcal 530Kcal	16.5g 18.4g
12	木	タンドリーチキン・切干大根サラダ・人参と玉ねぎのスープ・梨	オレンジ	ジョア・きなこ揚げパン	593Kcal 616Kcal	15.1g 15.3g
13	金	★ルースー麵・たたききゅうり・ぶどう	バナナ	フルーチェ・せんべい	575Kcal 511Kcal	19.1g 15.9g
14	土	卵サンド・ウィンナーのケチャップ炒め・ポテトスープ・オレンジ		牛乳・クッキー	750Kcal 513Kcal	22.6g 16.1g
16	月	***敬老の日***				
17	火	ササミフライ・コールスロー・ナスと油揚げのみそ汁・バナナ	ヨーグルト	麦茶・カボチャ団子	425Kcal 533Kcal	17.7g 19.2g
18	水	マーボー豆腐・チョレギサラダ・焼きようざ・グレープフルーツ	柿	牛乳・スイートポテト	495Kcal 551Kcal	21.2g 20.1g
19	木	カツオのしそ巻き・すき昆布と大豆の煮もの・のっぺい汁・ヨーグルト	梨	麦茶・わらび餅風	359Kcal 422Kcal	22.4g 20.3g
20	金	ビーフシチュー・バゲット・小松菜とベーコンのサラダ・ぶどう	麦茶・せんべい	オレンジムース	440Kcal 402Kcal	19.4g 15.9g
21	土	ミートスパゲッティー・こぶき芋・卵スープ・オレンジ		牛乳・バウムクーヘン	556Kcal 474Kcal	20.2g 17.1g
23	月	***振替休日***				
24	火	ツナ入り卵焼き・ちくわ餃子・わかめと豆腐のみそ汁・豆乳プリン	牛乳	麦茶・おにぎり	379Kcal 495Kcal	16.4g 18.3g
25	水	タラのマヨネーズ焼・もやしのナムル・キャベツとベーコンのスープ・オレンジ	ゼリー	牛乳・★塩マヨポテト	329Kcal 438Kcal	15.8g 15.1g
26	木	照りマヨチキン・ポパイソテー・じゃが芋と小松菜のみそ汁・梨	柿	ココアミルク・カボチャ入蒸しパン	496Kcal 542Kcal	30.2g 26.1g
27	金	すっぷく・スティックパン・プリン	オレンジ	ジョア・せんべい	474Kcal 478Kcal	10.8g 13.4g
28	土	わかめラーメン・枝豆・バナナ		牛乳・クッキー	527Kcal 408Kcal	16.9g 14.0g
30	月	鶏肉のトマト煮・マセドアンサラダ・ニラ玉スープ・パイ	ヨーグルト	牛乳・豆腐ドーナツ	489Kcal 594Kcal	20.1g 21.8g

※都合により、メニューの変更をすることがあります。

★マークは新メニューです。

★3歳以上児栄養価目標値：440Kcal/22.0g

★3歳未満児栄養価目標値：500Kcal/21.0g



秋はおいしいものがいっぱい！！

旬の食材として、かぼちゃ(お団子・グラタン)・里芋(煮物・のっぺい汁)・カツオ(竜田揚げ)・サンマ・梨・ぶどう等があります。

### ★簡単おやつ さつま芋チップス★

材料(2人分)・さつま芋 1/2本 ・サラダ油 適量  
・塩 少々 ・グラニュー糖 小さじ1/2



- ①さつま芋はスライサーで(または包丁で)薄切りにして、水に20分ほどさらす。キッチンペーパーで水気を切り、更に10分ほど置いて乾燥させる。
- ②鍋に3cmほどの油を入れて、160℃に熱し、さつま芋を入れて表面がカリッとするまで揚げる。
- ③ボウルに②のさつま芋を入れて、温かいうちに塩・グラニュー糖を加えて和える。

★材料も少なく、簡単にできるおやつです♪ぜひ作ってみて下さいね♪

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋のきれいな月を見ながら収穫に感謝する日といわれています。

今年の十五夜は9月17日(火)です。17日のおやつでは、お月様に見立てたカボチャ団子を提供する予定です。

お月様の見えるところに、お団子と秋に収穫される果物やススキをお供えて、家族でゆっくりお月見を楽しんでもいいかもしれませんね★



### 🍷 8月の誕生会メニュー 🍷

- ・ハンバーガー
  - ・フライドポテト・チキンナゲット
  - ・ジュース・すいかでした🍉
- 給食室をのぞいて、「今日はハンバーガーだ！」と喜んで走っていく子供達♪  
以上児さんは、ジュースの味もそれぞれ選びました♪