



令和 05 年 9 月 予定献立表



五所川原こども園

日 曜	副 食 (未 満 児 11:15 / 以 上 児 11:30)	午 後 の お や つ	エネルギー (以上児)	備 考	離 乳 食 (0 歳 児)
1 (金)	カレイの煮付け ポテトサラダ ライチゼリー みそ汁 (厚揚げ・玉ねぎ・えのき)	せんべい ジョア	605		おかゆ カレイとじゃがいもの煮物 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
4 (月)	すき焼き風煮 味付きめかぶ ヨーグルト みそ汁 (大根・しめじ・板かまぼこ)	じゃがいももち 牛乳	607 ※		おかゆ すき焼き風煮 ヨーグルト だいごのみそ汁
5 (火)	たらの磯辺焼き 人参しりしり 2色フルーツ みそ汁 (さつまいも・玉ねぎ・丸天)	フリンタルト 牛乳	607 食育		おかゆ たらとにんじんのやわらか煮 くだもの さつまいものみそ汁
6 (水)	秋ナスカレー 福神漬け レタスサラダ フルーツゼリー 麦茶	ポテトチップス ぶどうジュース	614 ※		おかゆ ひき肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
7 (木)	とり肉のオレンジ煮 ほうれん草のゴマ和え お楽しみデザート みそ汁(じゃが芋・キャベツ・油揚げ)	ベジタバー 牛乳	622		おかゆ とり肉とほうれん草の煮物 ヨーグルト キャベツのみそ汁
8 (金)	あんかけ焼きそば 肉シュウマイ パナナ 中華スープ (もやし・ニラ・切干大根)	ココア蒸しパン 牛乳	634		おかゆ ぶた肉と白菜の煮物 パナナ もやしスープ
9 (土)	豚肉のケチャップソテー ちくわときゅうりの和え物 フルーツゼリー みそ汁 (里芋・小松菜)	せんべい オレンジジュース	600		おかゆ ぶた肉とたまねぎのうま煮 ヨーグルト こまつなのみそ汁
11 (月)	サバ味噌味噌豆腐 チョレギサラダ オレンジ 中華スープ (玉ねぎ・えのき)	キャロットロール 牛乳	607		おかゆ とうふとにんじんの煮物 オレンジ たまねぎスープ
12 (火)	さけのメイプル焼き コールスローサラダ マスカットゼリー みそ汁 (とうふ・わかめ・油揚げ)	フライドポテト やさしいジュース	604 ※		おかゆ さけとキャベツの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
13 (水)	チーズ納豆 ミートボールの和風煮 ヨーグルト みそ汁 (大根・まいたけ)	コーンフレーク 牛乳	616		おかゆ ほうれん草納豆 ヨーグルト だいごのみそ汁
14 (木)	野菜みそラーメン 粉ふき芋 鉄分チーズ フルーツゼリー	せんべい ジョア	631		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
15 (金)	焼き魚 (ほっけ) 五目きんぴら フルーチェ みそ汁 (とうふ・なめこ・ねぎ)	ふかし芋 牛乳	583		おかゆ ひらめとにんじんのやわらか煮 くだもの とうふのみそ汁
16 (土)	運動会				
19 (火)	ウインナーじゃが おくら納豆 お楽しみデザート みそ汁 (キャベツ・油揚げ・わかめ)	パナナ 牛乳	624		おかゆ ささみとじゃがいもの煮込み ヨーグルト キャベツのみそ汁
20 (水)	さばのごま照り焼き 切りこんぶのやわらか煮 梨 みそ汁 (大根・きざみこうや・小ねぎ)	栗ごはんおむすび 麦茶	571 ※		おかゆ ひらめとにんじんのやわらか煮 なし だいごのみそ汁
21 (木)	豆腐の中華煮 もやしのナムル ヨーグルト みそ汁 (玉ねぎ・花ふ)	せんべい ぶどうジュース	593		おかゆ ぶた肉と白菜の煮物 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
22 (金)	スパゲッティナポリタン 水菜の和風サラダ フルーツゼリー コンソメスープ (えのき・にんじん)	ビスケット 牛乳	600		おかゆ ささみとたまねぎの煮物 ヨーグルト にんじんスープ
25 (月)	鶏肉のから揚げレモンソースあえ チョップドサラダ フルーツキャロットゼリー みそ汁(もやし・板かまぼこ)	お好み焼き 麦茶	601 ※		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 くだもの もやしのみそ汁
26 (火)	赤魚の塩こうじ焼き 切干大根のうま煮 ヨーグルト みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ)	肉まん 牛乳	601		おかゆ ひらめと切干大根のうま煮 ヨーグルト じゃがいものみそ汁
27 (水)	フルコギ風炒め キャベツの塩昆布和え フリン みそ汁 (とうふ・あおさ)	手作りマフィン 牛乳	631		おかゆ ぶた肉とたまねぎの煮込み ヨーグルト とうふのみそ汁
28 (木)	うさぎさんハンバーグ マカロニサラダ お月見ゼリー パンフキンクリームスープ	お月見クレープ 牛乳	630		おかゆ ささみとマカロニの煮込み くだもの やさしいのみそ汁
29 (金)	ホタテシチュー ウインナー炒め 麦茶 ★ぶどうゼリー★	せんべい やさしいジュース	635 お誕生会		おかゆ ひき肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
30 (土)	さんまのしょうが煮 春雨サラダ フruitsゼリー みそ汁 (キャベツ・丸天・えのき)	さつまいもと栗のタルト やさしいジュース	633		おかゆ ひらめとにんじんのやわらか煮 ヨーグルト キャベツのみそ汁

※0歳児については、月齢に応じた離乳食を作ります。未満児は完全給食(ごはん、デザートを含む)です。※は、手づくりおやつの日です。



非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

夏の暑さも落ち着いて、実りの秋が始まります。秋といえば…お魚、きのこ、野菜、くだものなどさまざまな食材が旬を迎えます。旬の食材はおいしくて、栄養もたっぷりです！給食やおやつでも根菜やきのこを使ったメニューや栗ごはんや梨を提供する予定です。おいしいご飯を食べてからだを温めて、元気に過ごしたいですね☆



お月見を楽しむ

月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

2023年は9月29日が十五夜です。皆でお月様を眺めてみるのも良いですね♪

こども園では28日にお月見ランチを提供します！どんな給食が出てくるのか楽しみにしていてくださいね！

