



# 令和 06 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)
2 (月)	とり肉のオレンジ煮 レタスサラダ フルーツゼリー みぞ汁 (さつまいも・玉ねぎ・きざみこうや)	せんべい カルピス	594		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト さつまいものみぞ汁
3 (火)	焼き魚 (さんま) ひじきとあつあげの煮物 パナナ みぞ汁 (じゃがいも・キャベツ・しめじ)	コーンフレーク 牛乳	590		おかゆ しらすとキャベツの煮物 パナナ じゃがいものみぞ汁
4 (水)	肉じゃが めかぶ納豆 お楽しみデザート みぞ汁 (ほうれん草・もやし・花ふ)	かぼちゃマフィン 牛乳	598 ※		おかゆ 肉じゃが風煮 ヨーグルト ほうれん草のみぞ汁
5 (木)	五目焼きそば きゅうりの中華和え ヨーグルト とうふの中華スープ ごましおふりかけ	せんべい 牛乳	594		おかゆ ぶた肉とキャベツの煮物 ヨーグルト とうふスープ
6 (金)	タンドリー風チキン トマトサラダ 2色フルーツ缶 みぞ汁 (大根・油あげ・えのき)	ビスケット 牛乳	582		おかゆ とり肉とトマトの煮物 ヨーグルト だいごのみぞ汁
7 (土)	つくね焼き ポテトサラダ フルーツゼリー みぞ汁 (なめこ・わかめ・長ねぎ)	せんべい やさしいジュース	562		おかゆ ひき肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト やさしいみぞ汁
9 (月)	とり肉のから揚げレモンソースあえ じゃこサラダ フルーツゼリー みぞ汁 (じゃがいも・たまねぎ)	ベジタべる ジョア	594		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト たまねぎのみぞ汁
10 (火)	赤魚の煮付け 切りこんぶのやわらか煮 フルーツヨーグルト みぞ汁 (あつあげ・キャベツ)	フライドポテト 牛乳	582 ※		おかゆ さけとやさしいの煮物 ヨーグルト キャベツのみぞ汁
11 (水)	チーズ納豆 ちくわのいそべ天ぷら フルーツゼリー ギョウザスープ	せんべい やさしいジュース	594		おかゆ ほうれん草納豆 ヨーグルト ちんげんさいスープ
12 (木)	ぶた肉のケチャップソテー フロッコリーのごまマヨ ヨーグルト みぞ汁 (とうふ・ねぎ・わかめ)	肉まん 牛乳	597		おかゆ ぶた肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト とうふのみぞ汁
13 (金)	ウインナーカレー 福神漬け コールスローサラダ マスカットゼリー 麦茶	たいやき 牛乳	579		おかゆ ひき肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
14 (土)	フルコギ風炒め 小松菜のごま和え お楽しみデザート みぞ汁 (もやし・油あげ・えのき)	せんべい りんごジュース	593		おかゆ ぶた肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト もやしのみぞ汁
17 (火)	うさぎさんハンバーグ マカロニサラダ お月見ゼリー お月見汁	お月見クレープ 牛乳	604		おかゆ ひき肉とにんじんの煮物 ヨーグルト だいごのみぞ汁
18 (水)	焼き魚 (ほっけ) 炒めビーフン フルーチェ みぞ汁 (キャベツ・油あげ・えのき)	バナナ 牛乳	598		おかゆ さけとたまねぎの煮物 ヨーグルト キャベツのみぞ汁
19 (木)	ホタテシチュー コーンサラダ 麦茶 ★りんごゼリー★	せんべい やさしいジュース	590	お誕生会	おかゆ しらすとじゃがいもの煮込み くだもの 麦茶
20 (金)	スパゲッティミートソース チョップドサラダ ふりかけ ヨーグルト コンソメスープ (チンゲン菜・コーン)	にんじんカップケーキ 牛乳	598 ※		おかゆ ひき肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト ちんげんさいスープ
21 (土)	鮭のコーンマヨ焼き 春雨ときこのソテー フルーツゼリー みぞ汁 (あつあげ・玉ねぎ・じゃがいも)	せんべい やさしいジュース	592		おかゆ さけとにんじんの煮物 ヨーグルト じゃがいものみぞ汁
24 (火)	とり肉のごま照り焼き 根菜きんぴら 梨 みぞ汁 (とうふ・おくら・長ねぎ)	ココア蒸しパン 牛乳	590		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 なし とうふのみぞ汁
25 (水)	かれの竜田揚げ わかめの酢の物 ヨーグルト みぞ汁 (大根・にんじん・まめふ)	パイ菓子 牛乳	599 ※		おかゆ かれいとだいごの煮物 ヨーグルト にんじのみぞ汁
26 (木)	ポークビーンズ やさいナムル フルーツゼリー コンソメスープ (玉ねぎ・コーン)	せんべい ジョア	596		おかゆ ぶた肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト たまねぎスープ
27 (金)	五目野菜しおラーメン 粉ふき芋 豆乳フリン のり佃煮	栗ごはんおむすび 麦茶	592		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
28 (土)	とり肉と大根の煮物 人参しりしり お楽しみデザート みぞ汁 (小松菜・きざみこうや)	せんべい やさしいジュース	593		おかゆ とり肉とだいごの煮物 ヨーグルト こまつなのみぞ汁
30 (月)	サバ味噌麻婆豆腐 チョレギサラダ ヨーグルト わかめスープ	ふかし芋 牛乳	585		おかゆ マーボー豆腐風煮 ヨーグルト もやしスープ

※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。  
※エネルギー(以上児)はごはん 110gで計算しています。

## 食育だより

2024 年は 9 月 17 日  
が十五夜です。みんな  
お月様をながめてみるの  
も良いですね♪  
こども園ではお月見ラン  
チを提供する予定です！

9 月をむかえ、まだまだ暑いですが、少しずつ  
秋の気配を感じるようになってきました。夏の  
疲れが出てくる時期でもあります…しっかり食  
べて・ぐっすり寝て体調を整えたいですね。  
秋はたくさんの食材が旬をむかえます。旬の食  
材には栄養がたっぷりです!!おいしく食べて、  
栄養をとり食欲の秋を楽しみましょう♪給食や  
おやつにも秋の食材がたくさんでできます！

8 月に子どもたちが掘ってくれたじゃがいもを  
使ったメニューがたくさん登場します！  
カレー・シチュー・ポテトサラダ・粉ふき芋・フライ  
ドポテトなどが登場予定です…みなさんはどん  
なじゃがいも料理が好きですか??  
じゃがいもにはビタミン C やカリウム、食物繊維  
が多く含まれていて、免疫力 UP、腸内環境を整  
えてくれる効果が期待できます！

