

# 平成28年9月献立表

# 二川保育園

南 作成

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
12	月	きのこうどん 382/468kcal	鶏の照り焼き 青菜のおかか和え ★きのこのすまし汁	♪揚げパン 牛乳 ぶどう ☆ヨーグルト	油揚げ 鶏肉 かつおぶし	うどん コッペパン	しめじ えのき 椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 小松菜 ぶどう	
13	火	ごはん 378/479kcal	さんまのかば焼き ひじきの煮物 麩のみそ汁 プルーン	♪米粉のチーズ焼き カルピス 梨 ☆バナナ	さんま ひじき さつま揚げ チーズ	ごはん 麩	人参 いんげん 玉ねぎ キャベツ 冬瓜 プルーン 梨	
14	水	ごはん 356/453kcal	大豆オムレツ 胡瓜とささみのごま酢和え ポテトスープ	♪にんじんケーキ 牛乳 バナナ ☆ヨーグルト	大豆 鶏卵 鶏肉	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 胡瓜 もやし チンゲン菜 バナナ	
15	木	ごはん 404/474kcal	まぐろカツ マカロニサラダ 具だくさん汁 (1日きく:ピザ)	♪ボンデケージョ 麦茶 オレンジ ☆ビスケット (15日ふじ:五平餅)	まぐろ 豚肉	ごはん マカロニ	胡瓜 人参 大根 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ オレンジ	
16	金	ごはん 412/492kcal	なすカレー わかめのサラダ チーズ キウイフルーツ	♪フルーツゼリー 牛乳 おせんべい ☆ヨーグルト	豚肉 わかめ チーズ	ごはん じゃがいも	なす 玉ねぎ 人参 胡瓜 もやし キウイフルーツ みかん缶 桃缶 パイン缶	
17	土	ツナチャーハン わかめスープ 果物	甘酢和え	おかし 麦茶	ツナ わかめ	ごはん	ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 果物	
5	月	ソース焼そば 398/487kcal	かぼちゃサラダ 豆腐のあっさりスープ ★野菜のソース炒め	♪枝豆のおにぎり 麦茶 オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 豆腐	中華麺 ごはん	玉ねぎ もやし キャベツ かぼちゃ 人参 胡瓜 コーン 水菜 エリンギ 枝豆 オレンジ	
20	火	ごはん 421/498kcal	サーモングラタン フレンチサラダ チンゲン菜のスープ (6日さくら:お食事パンケーキ)	♪おやつ春巻き 牛乳 バナナ ☆おせんべい	鮭	ごはん マカロニ	玉ねぎ しめじ 人参 パセリ粉 キャベツ コーン チンゲン菜 かぼちゃ バナナ	
21	水	ごはん 353/486kcal	厚揚げの煮物 おぐらのツナ和え なすのみそ汁	♪(7日)甘納豆蒸しパン (21日)おはぎ 牛乳 ぶどう ☆ヨーグルト	厚揚げ ツナ	ごはん あんこ	玉ねぎ 椎茸 いんげん もやし 人参 おぐら 胡瓜 なす えのき ねぎ ぶどう	
8	木	ごはん 378/469kcal	酢鶏 キャベツの中華みそ和え かき玉スープ プルーン	♪黒ゴマアイスマース 麦茶 ビスケット ☆バナナ	鶏肉 鶏卵 わかめ	ごはん ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし コーン ニラ しめじ プルーン	
23	金	ごはん 452/523kcal	ズッキーニのハヤシソース かつおのサラダ チーズ パイナップル	♪マシュマロクラッカー 牛乳 梨 ☆ヨーグルト	豚肉 かつお チーズ	ごはん じゃがいも	ズッキーニ 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 コーン パイナップル 梨	
24	土	ジャムパン バナナ チーズ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ	おかし 麦茶	魚肉ソーセージ チーズ	食パン	バナナ	
30	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は「日本の行事食」です。今月は「お彼岸」で「おはぎ」です。  
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。 ※30日は以上児の白飯は入りません。  
 ※14・28日の胡瓜とささみのごま酢和えはすみれ組の保護者からの紹介メニューです。  
 ※1日はきく組がピザを作り昼食に食べます。きく組のみ白飯入りません。6日はさくら組がお食事パンケーキを作り昼食に食べます。  
 6日はさくら組のみ白飯は入りません。15日はふじ組がおじいちゃんおばあちゃんと一緒に五平餅を作りおやつに食べます。

♪『お彼岸のおはぎ』♪  
 9月の半ばを過ぎると秋のお彼岸ですね。お彼岸は春と秋にあり、春分の日、秋分の日の前後3日を含めた7日間のことをいいます。この2つの祝日は、昼と夜の長さがほぼ同じになると言われています。仏教では太陽が昇る東を生きている私たちの世界、太陽が沈む西を亡くなった方の世界とし、昼と夜が同じ時間なので少しでもご先祖様と同じときを過ごせるようにと、この時期にお墓参りをするようになりました。  
 秋のお彼岸にはおはぎを、春のお彼岸にはぼたもちを食べます。おはぎはつぶしあんで作られていて、秋の花である萩、ぼたもちはこしあんで作られていて、春の花である牡丹が名前の由来となっています。江戸時代の始めは甘いものはとても高価なものだったので、おはぎは大事な日や大きな節目、大切な人へ振る舞うための食べ物とされていました。またあずきには魔除けの効果があるといわれ、「家族みんなが無事に生活できますように」と、ご先祖様にお祈りをしていたことが現在にも伝わっています。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。 ※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。