

9月の献立表

令和5年度 蛸ノ浦保育園

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
					1日	2日
9時					ヨーグルト	
昼食					オニオンスープ 麻婆豆腐 バンバンジー フルーツ	焼きそば スープ
15時					ビスケット 牛乳	
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	もやし中華スープ しゅうまい ピーマンソテー フルーツ	たけのことかいわれのスープ つくね煮 マカロニのカレー炒め フルーツ	みそ汁 ソーセージフライ ほうれん草のごま和え フルーツ	春雨スープ だし巻き卵 もやしナムル フルーツ	みそ汁 筑前煮 ナポリタン フルーツ	
15時	せんべい 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	スイートポテト 牛乳	きなこ団子 牛乳	ビスケット 牛乳	
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	みそ汁 豚肉ときくらげの卵炒め さつまいもの甘煮 フルーツ	水餃子スープ 入り豆腐 納豆和え フルーツ	みそ汁 メンチカツ せんきゃべつ フルーツ	にら玉汁 さばみりん焼き ツナときゅうりのサラダ フルーツ	スープヌードル 親子煮 ひじきサラダ フルーツ	チキンライス スープ
15時	せんべい 牛乳	さつまいもチップス 牛乳	フレンチトースト 牛乳	ゼリー	ビスケット 牛乳	
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
9時		フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	敬老の日	豚汁 ハンバーグ マカロニサラダ フルーツ	みそ汁 ハムカツ わかめの和え物 フルーツ	八宝汁 サケの塩焼き ポテトサラダ フルーツ	お楽しみ献立	秋分の日
15時		せんべい 牛乳	ジャムサンド 牛乳	ワッフル 牛乳	ケーキ ジュース	
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	ビスケット 牛乳	せんべい 牛乳	クッキー 牛乳	
昼食	みそ汁 肉じゃが 味付け海苔 浅漬け フルーツ	カレー煮 ゆで卵 レタス 福神漬け フルーツ	なめこ汁 ウインナーの炒め物 和風スパゲッティ フルーツ	わかめスープ 魚のタルタルソースかけ きゅうりもみ フルーツ	ひつみ汁 鶏肉のみそ焼き かぼちゃサラダ フルーツ	運動会
15時	カナッペ 牛乳	せんべい 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	白玉ポンチ	ヨーグルト	

☆お弁当のいない日・・・ 22日(金曜日) お箸は忘れずに持ってきて下さい。

☆土曜保育に登園する際は、お箸を持ってきて下さい。(さくら組)

☆都合により、献立が変更になる事があります。ご了承下さい。



旬の食材

新米、トマト、さつまいも、しめじ

まつたけ、菊の花、かつお、さけ、さば

ひらめ、くり、ぶどう

※実りの季節の始まりです。さつまいもはビタミンCやカリウムが豊富です。脂ののった魚には、体を温める効果があります。