



# 9月の給食献立表



令和2年

宮永保育園

日	曜日	未満児		全園児	
		朝のおやつ	主食	副食	3時のおやつ
1	火	ビスケット・牛乳	ご飯	赤魚の西京焼き・煮豆・切干大根とひじきの煮物・すまし汁(もやし・えのき)	豆乳入りチンビン・牛乳
2	水	煮豆・牛乳	ご飯	ひじきと大豆入りがんも・ナムル風煮浸し・味噌汁(茄子・油揚げ)	お好み焼き・牛乳
3	木	小魚・牛乳	ご飯	揚げ魚煮・炒め納豆・えのきと豆腐の野菜スープ・フルーツ	【ドラえもん誕生日】クッキー・牛乳
4	金	煮豆・牛乳	ご飯	じゃが芋と鶏肉の煮物・ほうれん草ともやしの胡麻和え・すまし汁(豆腐・若布)	【くしの日】ラスク・牛乳
5	土	小魚・牛乳	麺	温冷や麦・大豆の磯部揚げ・季節のフルーツ	大学芋風・牛乳
7	月	ビスケット・牛乳	ご飯	魚の竜田揚げ・八目そぼろ煮・チンゲン菜と豆腐の野菜スープ・フルーツ	ミルクビスケット・牛乳
8	火	南瓜・牛乳	ご飯	南瓜と厚揚げの含め煮・ツナとひじきのきんぴら風・味噌汁(若布・麩)	黄粉クッキー・牛乳
9	水	さつま芋・牛乳	ご飯	豆腐と茄子のミートグラタン・切干大根の煮物・すまし汁(えのき・若布)	スキム豆腐かりんとう・牛乳
10	木	ビスケット・牛乳	ご飯	カレー肉じゃが・もやしと胡瓜の和え物・すまし汁(豆腐・若布)・フルーツ	ツナおにぎり・飲むヨーグルト
11	金	ビスケット・牛乳	ご飯	鯖の煮付け・コーン入り春雨ソテー・煮豆・味噌汁(豆腐・茄子)	黒糖ロールパン・牛乳
12	土	小魚・牛乳	ご飯	チキンと野菜のカレーライス・若布のカップスープ・フルーツヨーグルト	【宇宙の日】クッキー・牛乳
14	月	小魚・牛乳	ご飯	豆腐と挽肉の味噌煮・小松菜入りえのきとコーンのソテー・すまし汁(若布・麩)	おからドーナツ・牛乳
15	火	ビスケット・牛乳	ご飯	【ひじきの日】ポークビーンズ・ひじきとけのきんぴら風・すまし汁(豆腐・若布)・フルーツ	プアマンケーキ・牛乳
16	水	ビスケット・牛乳	ご飯	魚のムニエルコーンマヨ・煮豆・小松菜ともやしの和え物・えのきのチキンスープ	緑黄パン・牛乳
17	木	小魚・牛乳	ご飯	切干大根と豚肉の煮物・もやしの和え物・すまし汁(豆腐・若布)・フルーツ	ひじきおにぎり・飲むヨーグルト
18	金	煮豆・牛乳	ご飯	魚の胡麻照り焼き・煮豆・カレー人参シシリ・しめじ入り豚肉とえのきのスープ	風船上げ・牛乳
19	土	小魚・お茶	ご飯	誕生会&お楽しみ食 🍵 お月見～美しい月をながめて、豊かな実りに感謝します～ 🍵	
23	水	ビスケット・牛乳	ご飯	魚のムニエルマトソース・もやしとほうれん草のナムル・煮豆・すまし汁(豆腐・若布)	田舎蒸し饅頭・牛乳
24	木	煮豆・牛乳	ご飯	鶏肉の加-風味唐揚げ・ひじきとごぼうのきんぴら風・小松菜の野菜スープ・フルーツ	若布おにぎり・飲むヨーグルト
25	金	煮豆・牛乳	ご飯	魚の香り揚げ・パリパリサラダ・葱入り若布スープ・フルーツ	ヨーグルトカップケーキ・牛乳
26	土	小魚・牛乳	パン	ピザトースト・豆苗とえのきのチキンスープ・季節のフルーツ	じゃが芋餅・牛乳
28	月	煮豆・牛乳	ご飯	茄子と豚肉の味噌炒め・コーンと枝豆のかき揚げ・すまし汁(豆腐・若布)・フルーツ	さつま芋と胡麻のケーキ・牛乳
29	火	ビスケット・牛乳	ご飯	筑前煮・ひじき入り厚焼き卵・煮豆・味噌汁(豆腐・若布)	【招き猫の日】クッキー・牛乳
30	水	小魚・牛乳	ご飯	鮭の西京焼き・ひじきと大豆の煮物・ほうれん草の野菜スープ・フルーツ	ピザトースト・牛乳

## 【お月見のお供え】

秋に収穫した、野菜や果物・月見団子・お菓子・秋の七草などをお供えします。

- ・野菜や果物…さつま芋・里芋・柿・梨・りんご等、丸い形の作物をお供えします。
- ・月見だんご…小さな丸いお団子を「十五夜」にちなんで、15個並べてお供えします。
- ・秋の七草…すすき・ききょう・はぎ・おみなえし・くず・なでしこ・ふじばかま



## お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

