

9月 給食献立予定表

令和6年度
カトリック長浜こども園

日 曜 付 日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)
		1群 (栄養を完全に)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくする)	4群 (力や体温となる)	
2月	ごはん 煮魚 昆布和え かきたま汁	牛乳 卵	さわら 塩昆布	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ほうれん草	米・麦	ぶどうゼリー 菓子
3火	三色丼 じゃこの酢の物 豆腐のみそ汁	牛乳 卵	牛ミンチ しらす干し ちくわ 豆腐 わかめ 油あげ	きゅうり キャベツ 人参 葱	米・麦	カルピスジュース 菓子
4水	おにぎり 白身フライ 里芋としめじの具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク	卵 ホキ 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ キャベツ 里芋 しめじ 大根 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
5木	コッペパン マカロニのトマト煮 ごぼうサラダ	牛乳	牛ミンチ ハム	人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり	コッペパン マカロニ	★フルーツヨーグルト
6金	ごはん 親子煮 かつお和え 味付のり	牛乳 スキムミルク	卵 鶏肉 のり	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	ミルクココア 菓子
9月	ビーフストロガノフ 和風サラダ	牛乳 スキムミルク	牛肉 ちくわ しらす干し	玉ねぎ しめじ キャベツ レタス トマト きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子
10火	ごはん 焼魚 わかめの酢の物 黒豆煮 人参ときのこのすまし汁	牛乳	鮭 わかめ ちくわ 黒豆	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ エリンギ えのき茸	米・麦	★黒豆ジュース 菓子
11水	ごはん 豆腐ハンバーグ 春雨の中華サラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 スキムミルク	卵 豆腐 鶏ミンチ ハム 油あげ	人参 玉ねぎ 春雨 きゅうり トマト かぼちゃ 葱	米・麦	スキムミルク ★いちじくジャムサンド
12木	ごはん 魚の竜田揚げ いそべ和え なすのみそ汁	牛乳 スキムミルク	さわら のり 油あげ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ なす 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
13金	ロールパン きつねうどん ひじきサラダ	牛乳	油あげ ひじき するめ	人参 玉ねぎ 干椎茸 葱 キャベツ きゅうり	ロールパン うどん	★おにぎり
17火	ごはん 魚のあんかけ ゆかり和え 里芋汁	牛乳 卵	ホキ 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし 里芋 葱	米・麦	月見団子
18水	コッペパン 豚肉の生姜焼き たまごサラダ わかめスープ	牛乳 スキムミルク	卵 豚肉 ハム わかめ	じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ	コッペパン	★手作りヨーグルト 菓子
19木	ごはん 昆布佃煮 鮭の西京焼き かつお和え さつまいものみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 油あげ 昆布	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ さつまいも 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
20金	★おたのしみランチ ごはん ミートボール ミックスサラダ 人参スープ 3～5歳児:ロールケーキ 0～2歳児:フルーツ	牛乳 卵	合びきミンチ ハム	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご レタス	米・麦 スパゲティ	0～2歳児:ロールケーキ 3～5歳児:フルーツ 菓子
24火	ごはん 魚のみそ煮 ごま和え きのこ汁	牛乳 スキムミルク	さわら	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ しめじ えのき茸 まいたけ 葱	米・麦	ミルクココア 菓子
25水	里芋ごはん 大豆入りひじき煮 酢の物	牛乳 スキムミルク	ひじき 大豆 油あげ ちくわ カニかまぼこ	里芋 人参 糸こんにゃく ごぼう キャベツ きゅうり	米・麦	スキムミルク メロンパン
26木	コッペパン ささみフライ さつまいもサラダ 野菜スープ	牛乳 卵	ささみ ハム	さつまいも じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	コッペパン	★人参ゼリー 菓子
27金	ごはん 肉じゃが 変わりひたし 納豆	牛乳 スキムミルク	牛肉 しらす干し 納豆	じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	スキムミルク 菓子
30月	きのこカレー ごま風味サラダ 福神漬	牛乳 スキムミルク	合びきミンチ ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ じゃがいも エリンギ しめじ キャベツ レタス トマト きゅうり	米・麦	スキムミルク ★ふかしもち

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

9月1日は防災の日です

非常食の準備はできていますか？子どもたちが日常的に食べ慣れているお菓子なども一緒に、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、環境の変化によって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あります。

食べ慣れたお菓子が心を満たし、安心させてくれるかもしれせん。


十五夜

今年は9月17日が十五夜にあたります。田畑で採れた作物をお供えして収穫に感謝する行事であり、一年の中で最も空気が澄んでいてきれいな満月が見られるともいわれています。

こども園でも食事をおいしくいただけることに感謝して、おやつに月見団子をいただきます。(2～5歳児)

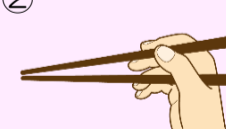
ただしくもってたべよう！ おはし・おわんのもちかた

①



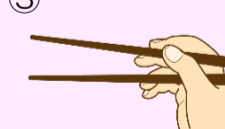
えんぴつを もつように
おはしを 1ぼん
もちます。

②



もう1ぼんのおはしを
おやゆびのつけねと
くすりゆびのつめの
よこではさみます。

③



うえのおはしだけを
うごかします。



おやゆびを うえにして
ほかのゆびで おわんの
したを ささえます。