

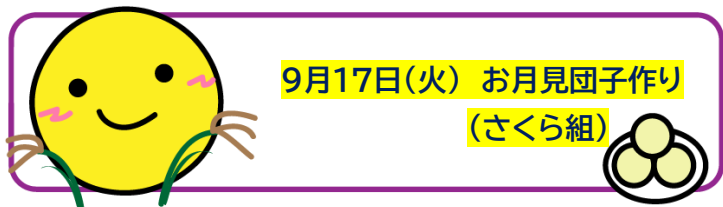


令和6年 9月の献立表



遠竹保育園

日	曜日	主食	献立表		9時おやつ(未満児)		3時おやつ	
2	月	カレー	豆腐のキーマカレー	サイコロサラダ 果物	牛乳	りんご	牛乳	バニラクッキー
3	火	ごはん	魚のごまみそ焼き	法蓮草のゴマ和え 吸物 果物	牛乳	バナナ	スキム	米菓子
4	水	ごはん	マカロニグラタン	人参しりしり スープ 果物	牛乳	クラッカー	牛乳	ラスク
5	木	ごはん	スパニッシュオムレツ	ハロハロわかめ 吸物	牛乳	りんご	スキム	バナナ
6	金	ごはん	ハンバーグ	法蓮草のソテー 味噌汁 果物	牛乳	ビスケット	スキム	マシュマロサンド
7	土	ごはん	わかめうどん	じゃが芋と竹輪のり塩炒め 果物	牛乳	チーズ	牛乳	おせんべい
9	月	カレー	ビーンズカレー	シーチキン和え 果物	牛乳	りんご	牛乳	フルーツゼリー
10	火	ごはん	魚のパン粉焼き	人参とツナ和え 吸物 果物	牛乳	バナナ	スキム	りんごヨーグルト
11	水	ごはん	高野豆腐の卵とじ	納豆和え 吸物 果物	牛乳	りんご	牛乳	マドレーヌ
12	木	おにぎりの日 🍱			牛乳	チーズ	牛乳	クッキー菓子
13	金	ごはん	筑前煮	わかめ和え 味噌汁 果物	牛乳	バナナ	スキム	スイートポテト
14	土	ごはん	ミートスパゲティ	炒り卵 スープ 果物	牛乳	ビスケット	牛乳	おせんべい
16	月	敬老の日						
17	火	ごはん	マーボー豆腐	切干大根煮 味噌汁 果物	牛乳	クラッカー	スキム	白玉団子
18	水	ごはん	かみかみ天ぷら	野菜サラダ 吸物	牛乳	りんご	牛乳	バナナ
19	木	ごはん	魚のマヨネーズ焼き	春雨の酢物 味噌汁 果物	牛乳	ヨーグルト	スキム	パイ菓子
20	金	パン	ミートピザ	ゴマ酢和え スープ 果物	牛乳	ビスケット	スキム	ヨーグルトケーキ
21	土	ごはん	カレーうどん	金平 果物	牛乳	りんご	牛乳	おせんべい
23	月	振替休日						
24	火	ごはん	親子煮	コールスローサラダ 味噌汁 果物	牛乳	りんご	スキム	マーブルケーキ
25	水	ごはん	魚のあんかけ	中華風和え 吸物	牛乳	クラッカー	牛乳	バナナ
26	木	誕生会	ビビンバ	ポテトサラダ 味噌汁 果物	牛乳	バナナ	スキム	フルーツパフェ
27	金	お弁当の日 🍱			牛乳	チーズ	牛乳	クッキー菓子
28	土	ごはん	五目そうめん	かぼちゃ煮 果物	牛乳	りんご	牛乳	おせんべい
30	月	カレー	チキンカレー	ドレッシング和え ヨーグルト	牛乳	りんご	牛乳	マカロニきなこ



9月17日(火) お月見団子作り
(さくら組)

誕生会、パンの日は箸のみお願いします
※都合により献立変更することがあります



きのこがおいしい季節



秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。