



# 9月 予定献立表

令和 5年 8月30日発行  
 幼保連携型認定こども園  
 こども園ひがしどおり  
 編集 木村 千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー
				午前（3歳未満児）	午後（全園児）	
1	金	チャーハン 鶏のから揚げ カミカミサラダ なめこ豆腐のみそ汁 ブドウゼリー	煮豆	フルーツ	手作り 星型杏仁入りフ ルーツミックス	誕生会
2	土	肉団子 メンマ炒め 小松菜とえのきのみそ汁 フルーツミックス	じゃがバター	フルーツ	エアリアル 牛乳	536kcal
3	日					
4	月	さんま甘露煮 ひじきの煮物 さつま汁 洋ナシ缶詰	鶏肉のマーマレード煮	フルーツ	ジャガビー 牛乳	490kcal
5	火	白身魚フライ 大根の和風サラダ なすと玉ねぎのみそ汁 ジョアブレン	きゅうりちくわ和え	フルーツ	黒糖ミルクせんべい 牛乳	0~2歳児参観日
6	水	ハヤシライス ごぼうサラダ りんご	八杯汁	フルーツ	プリッツ 牛乳	493kcal
7	木	ちゃんぽん麺 ぎょうざ スティックきゅうり パナナ	いかナゲット	フルーツ	源氏パイ 牛乳	546kcal
8	金	🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒 遠足 🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒🎒			プリン	-
9	土	ひきわり納豆 高野豆腐の彩り煮 もやしとえのきのみそ汁 バナナ	肉やさい炒め	フルーツ	サッポロポテト 牛乳	515kcal
10	日					
11	月	ホッケの塩焼き 小松菜のごまみそ和え 豚汁 ヤクルト	魚肉ソーセージの ソテー	フルーツ	とんがりコーン 牛乳	473kcal
12	火	食パン フィレオチキン コーンチャウダー ブロッコリーとカリフラワーサラダ オレンジ	ミニトマト	フルーツ	星食べよ 牛乳	508kcal
13	水	鶏の照り焼き ナムル 味付けのり のっぺい汁 オレンジ	三種の煮物	フルーツ	エアリアル 牛乳	543kcal
14	木	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 きゅうりとチーズサラダ 野菜果物ゼリー	かつおにぎり	フルーツ	大学芋 牛乳	496kcal
15	金	三色納豆 厚焼き玉子 おでん パナナ	かぼちゃの甘煮	フルーツ	ばりんこ 牛乳	食育
16	土	赤魚の煮付け 洋風切り干し大根 田舎汁 パナナ	ポイルウインナー	フルーツ	ポリンキー 牛乳	469kcal
17	日					
18	月	 敬老の日 				
19	火	チキンカレー れんこんサラダ 洋ナシ缶詰	ほうれん草と生揚げの みそ汁	フルーツ	ポテトフライ 牛乳	577kcal
20	水	マーボー丼 ブロッコリーコーンサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 りんご	たくあん	フルーツ	ハッピーターン 牛乳	560kcal
21	木	味噌ラーメン ポテトサラダ ミニトマト オレンジ	いり豆腐	フルーツ	ハーベスト 牛乳	545kcal
22	金	鮭の塩焼き すき昆布の煮物 芋煮汁 オレンジ	スティックソーセージ	フルーツ	カップヨーグルト	546kcal
23	土	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 秋分の日 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁				
24	日					
25	月	赤魚の塩焼き 菊花入り煮びたし みそ風味ちゃんこ みかんゼリー	豆腐炒め	フルーツ	食べっこ水族館 牛乳	541kcal
26	火	豆パン ウインナーのケチャップ炒め もやしのカレードレッシングサラダ シチュー ヤクルト	いちごジャム	フルーツ	かっぱえびせん 牛乳	455kcal
27	水	牛丼 ツナサラダ アーサー汁 りんご	紅白煮	フルーツ	雪の宿 牛乳	564kcal
28	木	月見うどん 若竹信田 えだまめ パナナ	鮭おにぎり	フルーツ	コーンフレーク	560kcal
29	金	ひきわり納豆 肉じゃが 大根菜っ葉のみそ汁 フルーツミックス	ツナちくわ和え	フルーツ	揚げ一番 牛乳	561kcal
30	土	十和田バラ焼き わかめサラダ きゃべつと生揚げのみそ汁 めん子ちゃんゼリー	味付けのり	フルーツ	スコーン 牛乳	442kcal



## 今月のおすすめレシピ さんまの甘から煮

### ●作り方

1. しょうがは洗って、細切りにする
2. 鍋にさんまを皮を上にして並べる
3. ②に調味料と①を入れ、さんまがかぶるくらいの水を足す
4. 落しぶたをして強火にかけ沸騰してきたら中火にする
5. 煮汁が少なくなり全体に絡まったらできあがり

### ●材料 (大人2人分、こども2人分)

- さんま(3枚おろし)・・・3尾
- しょうが・・・少々
- 酒・・・小さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- しょうゆ・・・小さじ2
- みりん・・・大さじ1

●調理ポイント  
煮ているときは、ときどき鍋底をゆするようにします。



8日は遠足のためお弁当となります。  
 ※離乳食の子は園で調理する為、お弁当の持参はありません。



十五夜  
ススキやお団子をお供えし秋の収穫に感謝する意味があります。中秋の名月をお子さんと眺めてみてはいかがでしょうか。

お彼岸  
ご先祖様を供養するためにお墓参りを、おはぎを食べたりします。お墓に行けなくても手を合わせて感謝を伝えることで有意義な時間を過ごせそうですね。