



# 9月 予定献立表

令和 6年 8月29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	日					
2	月	栗ごはん 鶏のから揚げ 白菜のおひたし 菊のすまし汁 梨ゼリー	煮豆	フルーツ	手作り キラキラ フルーツ	誕生会
3	火	食パン オムレツ ブロッコリーサラダ パンプキンシチュー オレンジ	いちごジャム	フルーツ	手作り サーター アンダギー 牛乳	0~2歳児参観日
4	水	ホッケの塩焼き ひじきの煮物 せんべい汁 オレンジ	肉もやし炒め	フルーツ	ばりんこ 牛乳	493kcal
5	木	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 スティックきゅうり バナナ	いり豆腐	フルーツ	コーンフレーク	488kcal
6	金	🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉 遠足 🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉			パピコアイス	-
7	土	チンジャオロースー もやしの中華サラダ 豆腐と油揚げのみそ汁 めん子ちゃんゼリー	鮭フレーク	フルーツ	源氏パイ 牛乳	415kcal
8	日					
9	月	赤魚の塩焼き 小松菜のからし和え さつま汁 いちご	みそごぼう	フルーツ	食べっこ水族館 牛乳	573kcal
10	火	ハヤシライス ごぼうサラダ フルーツミックス	豆腐のみそ汁	フルーツ	手作り マシュマロ サンド 牛乳	568kcal
11	水	五目納豆 肉じゃが 大根菜っ葉のみそ汁 みかんゼリー	切り干し大根の煮物	フルーツ	雪の宿 牛乳	543kcal
12	木	わかめラーメン ジャーマンポテト えだまめ カップヨーグルト	ナポリタン炒め	フルーツ	手作り ミニミート ピザ 牛乳	516kcal
13	金	メンチカツせんキャベツ添え スパサラダ アーサー汁 りんご	タコさんウインナー	フルーツ	ビスコ 牛乳	527kcal
14	土	鶏つくねの照り煮 ナムル じゃがいもとえのきのみそ汁 バナナ	焼き豆腐の含め煮	フルーツ	ポリンキー 牛乳	557kcal
15	日					
16	月	👴👵 敬老の日 👶👶				
17	火	豆パン 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ オニオンスープ いちごジャム ヤクルト	スティックソーセージ	フルーツ	ハッピーターン 牛乳	527kcal
18	水	タコライス ツナサラダ 白菜と生揚げのみそ汁 バナナ	じゃがいもの磯和え	フルーツ	おっとっと 牛乳	500kcal
19	木	卵とじうどん ちくわのチーズつつみ揚げ わかめのから揚げ ぶちたい焼き	中華きゅうり	フルーツ	手作り 沖縄風炊き 込みおにぎり 麦茶	545kcal
20	金	マーボー丼 切り干し大根の中華和え もずくスープ りんご	紅白煮	フルーツ	とんがりコーン 牛乳	526kcal
21	土	さんま甘露煮 すき昆布の煮物 舞茸の八杯汁 フルーツミックス	手作りふりかけ	フルーツ	エアリアル 牛乳	547kcal
22	日					
23	月	🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉 振替休日 🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉				
24	火	トマトチキンカレー ブロッコリーのチーズサラダ オレンジ	豆腐のみそ汁	フルーツ	カップヨーグルト	475kcal
25	水	鮭の塩焼き 小松菜のごま和え 芋煮汁 オレンジ	肉団子	フルーツ	手作り 黒糖みそ 蒸しパン 牛乳	524kcal
26	木	チャンボン麺 たこナゲット 浅漬けサラダ ジョアミニ	かつおにぎり	フルーツ	手作り 大学芋 牛乳	560kcal
27	金	モロヘイヤ納豆 根菜煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 幸水なし	もやしとさつま揚げの 炒め	フルーツ	星食べよ 牛乳	食育
28	土	高野豆腐のそぼろ丼 メンマ炒め 切り干し大根とほうれん草のみそ汁 バナナ	かぼちゃ甘煮	フルーツ	ハーベスト 牛乳	562kcal
29	日					
30	月	ホッケの塩焼き 菊花入り煮ひたし みそ風味ちゃんこ りんご	スティックさつま	フルーツ	かっぱえびせん 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、さんまががぶるくらいの水を足す
4. 落しふ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。

## お知らせ

🍱🍱🍱

6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。

## 行事にちなんだ食べ物

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し、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。