

# 9月給食献立表

ちどり保育所  
令和6年8月30日発行

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
冷やしうどん かぼちゃの含め煮 ◇切干大根の梅サラダ 	ごはん ナスと豚肉の味噌炒め 春雨サラダ もやしのすまし汁 果物	麦ごはん 鶏肉のすき煮 いんげんの胡麻和え えのきの味噌汁 果物	ごはん 揚げ出し豆腐 山芋のコロコロサラダ もずくスープ	麦ごはん 魚の西京焼き ほうれん草の納豆和え しめじのすまし汁 果物	おにぎり 味噌汁 
○夕焼けおにぎり	○チーズクッキー 牛乳	○フルーチェ	○チヂミ 牛乳	菓子 牛乳 いりこ(3.4.5歳児)	菓子
9日	10日	11日	12日 防災訓練	13日	14日
和風スパゲティ ◇ごぼうサラダ ポテトスープ 果物	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの甘酢和え えのきのすまし汁 果物	食パン 鶏肉のマーマレード 焼き ポテトサラダ 野菜スープ 	カレーライス(3.4.5歳 児は防災備蓄カレー) ◇れんこんきんぴら 果物	麦ごはん 魚のおろし煮 小松菜ともやしの 和え物 なめこの味噌汁	おにぎり 味噌汁 
○たぬきおにぎり	青りんごゼリー とろべー(3.4.5歳児)	○チーズおかか おにぎり	○お好み焼き風厚揚げ 牛乳	○お麩ラスク 牛乳	菓子
16日	17日	18日	19日	20日 誕生会	21日
 敬老の日	ラーメン ◇焼きシシャモ ブロッコリーの三色 サラダ 果物	納豆ごはん 豚肉じゃが ◇切干大根の甘酢和え 麩のすまし汁 	わかめごはん 豆腐のそぼろ あんかけ ◇さきいかサラダ ナスの味噌汁	赤飯 鶏のから揚げ キャベツのおかか和え ミルク味噌汁 果物	おにぎり 味噌汁 
	○お月見おにぎり	菓子 牛乳	○きなこおはぎ 牛乳	○ゼリーパフェ	菓子
23日	24日	25日	26日	27日	28日
 振替休日	塩焼きそば ひじきの華風和え コーンスープ 果物 	麦ごはん 魚のハンバーグ かぼちゃサラダ たまねぎの味噌汁	 弁当日	ナン(3.4.5歳児) ごはん(0.1.2歳児) ドライカレー ブロッコリーと ちくわのサラダ ヨーグルト和え	おにぎり 味噌汁 
	○鮭と青菜の おにぎり	菓子 牛乳 野菜スティック	○カルピス蒸しパン 牛乳	○フライドポテト 牛乳	菓子
30日	<p>9月は『食生活改善普及運動月間』です！</p> <p>生活習慣病の増加により、厚生労働省が進めているこの取り組みをご存じですか？生活習慣病の予防には、栄養、食生活、運動が大きく関係しており、中でも食生活の改善はとても重要です。</p> <p>でも、具体的に何をすれば良いのでしょうか？</p> <p>例えば・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「主食、主菜、副菜」を組み合わせた食事が1日2回以上の日を増やす。(大人は1日に野菜350g)</li> <li>・美味しく減塩、1日マイナス2g。(成人男性:7.5g、女性:6.5g、年長児は3.5gを推奨)</li> <li>・毎日のくらしにwithミルク。(牛乳、乳製品を食べて、カルシウムやたんぱく質の補給を)</li> </ul> <p>などがあります。野菜のおかずを1品増やしてみよう！種類の汁を残そうかな？汁物は1日1回にしよう！など、いつもの生活を少し気を付けて、元気で過ごしていきたいですね。</p>				
きつねうどん 高野豆腐の含め煮 小松菜のごま和え 果物 ○くりおにぎり					

未満児は午前中のおやつ(牛乳)があります。  
○手作りおやつ ◇かみかみメニュー

行事や材料の都合で献立を変更することがあります。