

献立表

2022年09月

ゆめわかば保育園

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
12 26 月	ご飯 春雨スープ ホイコーロー かぼちゃのごま酢和え 果物	米、発芽玄米／はるさめ、木綿豆腐、ねぎ、こまつな、中華だしの素、しょうゆ、食塩、ごま油／豚肉(もも)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごま油、無添加麦みそ、しょうゆ、きび砂糖、片栗粉／かぼちゃ、きゅうり、しょうゆ、米酢、きび砂糖／キウイフルーツ／牛乳／小麦粉、チーズ、無塩バター、きび砂糖	牛乳 チーズクッキー	530(424) 20.5(16.4) 20.3(16.2) 1.4(1.1)
13 27 火	ご飯 味噌汁 魚の青のり風味 肉じゃが 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、だいこん、なす、油揚げ／さけ、小麦粉、あおりのり、食塩、オリーブ油／豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、本みりん／りんご／牛乳／炭酸飲料(サイダー)、水、粉かんてん、きび砂糖、レモン果汁、みかん缶／さつまいも	牛乳 サイダーゼリー ふかし芋	502(400) 21.7(17.4) 12.5(10.0) 1.1(0.9)
14 28 水	ちゃんぽん風うどん さつま芋の甘煮 果物	ゆでうどん、豚肉(もも)、はくさい、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし、しいたけ、コーン缶、ごま油、しょうゆ、食塩、牛乳、中華だしの素／さつまいも、砂糖／柿／牛乳／米、発芽玄米、ひじき、えだまめ、油揚げ、きび砂糖、しょうゆ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、なたね油②煮干し、しょうゆ、きび砂糖	牛乳 枝豆ひじきご飯 ②おやつ小魚	537(429) 20.8(16.6) 12.7(10.2) 1.6(1.3)
01 15 29 木	ご飯 味噌汁 やきから揚げ ほうれん草ナムル 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、じゃがいも、たまねぎ、生わかめ／鶏もも肉、しょうゆ、酒、片栗粉、ごま油／ほうれんそう、卵、食塩、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま／梨／牛乳／食パン、ココア(ビュアココア)、きび砂糖、無塩バター	牛乳 ①②④ココアサンド ⑤ココアトースト	504(402) 21.8(17.4) 14.7(11.8) 1.7(1.3)
02 16 30 金	カレーライス 野菜スープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールウ、豆乳／だいこん、かぼちゃ、しめじ、こまつな、洋風だしの素、食塩／バナナ、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖／牛乳／マカロニ、きな粉、砂糖	牛乳 マカロニきな粉	573(458) 21.5(17.2) 19.8(15.9) 1.7(1.3)
05 月	ご飯 わかめスープ ケチャップ麻婆豆腐 ツナサラダ 果物	米、発芽玄米／生わかめ、えのきたけ、ねぎ、中華だしの素、食塩／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ごま油、ケチャップ、しょうゆ、無添加麦みそ、片栗粉／ブロッコリー、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、マヨネーズ、酢、なたね油／キウイフルーツ／牛乳／さつまいも、きび砂糖、本みりん、しょうゆ、黒ごま、なたね油	牛乳 大学芋	509(407) 19.3(15.4) 18.8(15.0) 1.2(0.9)
06 20 火	ご飯 味噌汁 魚の煮つけ 枝豆チーズサラダ 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ／さば、しょうが、きび砂糖、しょうゆ、本みりん、酒／えだまめ、キャベツ、きゅうり、にんじん、チーズ、きび砂糖、食塩、酢、なたね油／梨／牛乳／コーンフレーク、マシュマロ、無塩バター	牛乳 グラノーラバー	533(425) 21.2(17.0) 16.3(13.0) 1.9(1.5)
07 21 水	カレーパスタ 野菜スープ 小松菜サラダ 果物	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、オリーブ油、無塩バター、カレー粉、小麦粉、牛乳、トマトジュース(食塩無添加)、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩／じゃがいも、チンゲンサイ、生わかめ、洋風だしの素、食塩／こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、きび砂糖／バナナ／⑦牛乳／米、発芽玄米、うめ干し、酒、本みりん、しらす干し、焼きのり②米、もち米、つぶあん、きなこ、きび砂糖	牛乳 ⑦梅しらすおにぎり ②二色おはぎ(彼岸)	576(461) 22.6(18.1) 14.8(11.9) 1.7(1.3)
08 22 木	ご飯 かきたまスープ 味噌つくね 切干大根の煮物 果物	米、発芽玄米／えのきたけ、ねぎ、生わかめ、卵、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩、片栗粉／鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、無添加麦みそ、片栗粉、油、ごま／切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、いんげん、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん／りんご／牛乳／⑧小麦粉、卵、きび砂糖、油、生クリーム、梨②トマトジュース(食塩無添加)、無添加麦みそ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、豆乳、オリーブ油／ロールパン	牛乳 ⑧誕生日ケーキ ②ミネラルトマトスープ ロールパン	533(425) 23.5(18.8) 19.1(15.2) 1.6(1.3)
09 金	ご飯 豚汁 魚のお好み焼き風 フォールマジポテト 果物	米、発芽玄米／豚肉(もも)、だいこん、にんじん、ごぼう、さといも、ねぎ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ／かじき、小麦粉、食塩、油、ケチャップ、中濃ソース、かつお節、あおりのり／じゃがいも、チーズ、メープルシロップ／梨／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、黒砂糖、なたね油／白玉粉、豆腐、しょうゆ、きび砂糖、片栗粉	牛乳 未満児：黒糖蒸しばん 以上児：月見団子	534(426) 23.1(18.5) 16.3(13.0) 1.3(1.0)

○行事・食育

8日 幼児誕生日お祝いごはん

※都合により、献立が変更になる場合があります。



旧暦の8月15日を「十五夜」「中秋の名月」と言います。

古来より日本人は月を愛でる習慣がありましたが、特に中秋のこの時期は空気が澄んでいて最も美しい月が見られるという事で平安時代に月を見ながら宴会を催す習慣ができました。

当時は月を見ながら和歌を詠み、楽しんでいたようです。

月の模様が何に見えるか、世界の国々で違うようです。

月を見ながら何に見えるのか、話をするのも面白いですね。

