

# 令和6年度 9月献立表 友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変わることがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	ごはん ゆであいカレー（キーマ） 切干大根の炒め煮 オレンジ 麦茶	むらさいいもせんべい／こめ／じゃがいも／サラダ油／有塩バター／薄力粉／砂糖／メープルビスケット／あまからせん	豚ひき肉／牛乳／ちくわ	玉ねぎ／人参／切干しいこん／オレンジ	メープルビスケット あまからせん 牛乳	
3 火	ごはん 豚肉と豆腐の甘辛煮 キャベツと人参の和え物 わかめの生姜スープ 麦茶	かぼちゃポロ／こめ／しらたき／サラダ油／砂糖／ごま油	豚モモ／押豆腐／アガー／牛乳	玉ねぎ／人参／グリーンピース／キャベツ／焼きのり／ねぎ／わかめ／りんごジュース／黄桃缶	★りんごと桃のゼリー 牛乳	
4 水	ごはん みそ焼肉 キャベツとみかんのサラダ すまし汁（えのき ねぎ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／ごま油／サラダ油／砂糖／有塩バター／グラニュー糖	豚モモ／みそ／小町麩／牛乳	人参／玉ねぎ／ピーマン／キャベツ／きゅうり／みかん缶／えのきたけ／ねぎ	★お心のシュガーラスク 牛乳	
5 木	バターロール ハンバーグ 人参サラダ スープ（チンゲンサイ ベーコン） 麦茶	たべっこどうぶつ／バターロール／かたくり粉／砂糖／サラダ油／こめ	豚ひき肉／牛乳／ベーコン／ツナ缶	玉ねぎ／人参／きゅうり／干しぶどう／チンゲンサイ／塩昆布	★ツナ昆布ごはん 麦茶	
6 金	ごはん 煮魚（かじき） カニカマと海藻のサラダ みそ汁（じゃが芋 なす） 麦茶	畑のクラッカー／こめ／砂糖／すりごま（白）／ごま油／じゃがいも／ヘアビスケット／あられ	めかじき／かに風味かまぼこ／みそ／牛乳	きゅうり／人参／干ひびき／わかめ／なす	ヘアビスケット ココア サクッとあられ 牛乳	
7 土	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 もやしのドレッシング和え みそ汁（ふ わかめ） 麦茶	クッキー／こめ／サラダ油／砂糖／麩／せんべい	豚モモ／みそ	大根／玉ねぎ／人参／もやし／きゅうり／わかめ	クッキー せんべい 麦茶	
9 月	ごはん 鶏肉とジャガイモの南蛮煮 キュウリの酢の物 みそ汁（もやし ふ） 麦茶	むらさいいもせんべい／こめ／じゃがいも／しらたき／サラダ油／砂糖／麩／ホットケーキの素／無塩バター	鶏肉モモ／みそ／牛乳	人参／ごぼう／グリーンピース／きゅうり／わかめ／もやし／レモン果汁	★手作りマドレーヌ 牛乳	
10 火	ごはん 豚肉の甘辛煮 切干大根のゴマサラダ みそ汁（ふ わかめ） 麦茶	かぼちゃポロ／こめ／サラダ油／砂糖／すりごま（白）／エッグケア／麩	豚モモ／みそ	玉ねぎ／ピーマン／切干しいこん／きゅうり／人参／コーン／わかめ	★おにぎり 麦茶	
11 水	ごはん 鮭のパン粉焼き（乳児カレイ） ビーフンの中華風サラダ みそ汁（小松菜 えのき） 麦茶	鉄塩せん／こめ／パン粉／ビーフン／サラダ油／ごま油／砂糖／マカロニ	しろさけ／カレイ／ロースハム／みそ／きな粉／牛乳	きゅうり／人参／えのきたけ／こまつな	★マカロニきなこ 牛乳	
12 木	ごはん 豆腐ナゲット じゃがいものきんぴら みそ汁（玉ねぎ チンゲンサイ） 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ／かたくり粉／サラダ油／砂糖／じゃがいも／ばりんこ／フローズンゼリー	押豆腐／鶏ひき肉／豚モモ／みそ／牛乳	玉ねぎ／人参／ピーマン／チンゲンサイ	★おにぎり 麦茶	
13 金	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め もやしとハムのナムル すまし汁（わかめ ふ） 麦茶	畑のクラッカー／こめ／サラダ油／砂糖／かたくり粉／ごま油／すりごま（白）／麩／ロールビスケット／もち小丸	厚揚げ／豚モモ／みそ／ロースハム／牛乳	人参／えのきたけ／ねぎ／もやし／きゅうり／わかめ	アンパンマンロールビスケット もち小丸 牛乳	
14 土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツとコーンのサラダ スープ（ねぎ 人参） 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／砂糖／クッキー	鶏肉モモ	マーマレード／キャベツ／きゅうり／コーン／ねぎ／人参	クッキー せんべい 麦茶	
17 火	まめくらのパン 鶏肉のトマト煮込み フレンチサラダ スープ（玉ねぎ ベーコン） 麦茶	かぼちゃポロ／まめくらのパン／サラダ油／砂糖／こめ	鶏肉モモ／ベーコン	玉ねぎ／トマト缶詰／グリーンピース／キャベツ／きゅうり／人参／みかん缶／干しぶどう	★おにぎり 麦茶	
18 水	うどん さつまいものかき揚げ キャベツとツナのサラダ すまし汁（鶏肉 ねぎ） 麦茶	鉄塩せん／うどん／さつまいも／薄力粉／サラダ油／砂糖	ウィンナー／ツナ缶／鶏肉モモ／牛乳	玉ねぎ／人参／ピーマン／キャベツ／きゅうり／ねぎ／日本かぼちゃ	★お月見蒸しパン 牛乳	
19 木	五目チャーハン 鶏肉のから揚げ キャベツのごま酢和え スープ（わかめ えのき） ジュース 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ／サラダ油／ごま油／砂糖／かたくり粉／すりごま（白）／ホットケーキの素	ベーコン／鶏肉モモ／牛乳／ホイップクリーム	人参／ねぎ／グリーンピース／キャベツ／きゅうり／えのきたけ／わかめ／ジュース／みかん缶／黄桃缶	★誕生日カップケーキ 牛乳	
		(以上児)	エネルギー 489kcal	脂質 16.1g	たんぱく質 19.0g	食塩相当量 1.4g
		(未満児)	エネルギー 386kcal	脂質 12.8g	たんぱく質 14.9g	食塩相当量 1.2g

# 令和6年度 9月献立表 友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変わることがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱ゆかりになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
20 金	ごはん ゆづあいカレー（ポーク） ひじきの炒り煮 リンゴゼリー 麦茶	畑のクラッカー／こめ／ じゃがいも／サラダ油／有 塩バター／薄力粉／しらた き／砂糖／リンゴゼリー／ 食パン／マーガリン	豚モモ／牛乳／油揚げ／ ウィンナー／ピザ用チー ズ	玉ねぎ／人参／干ひじき ／グリーンピース／コーン ／ピーマン	★ピザトースト 牛乳	
21 土	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒めもの 大根ときゅうりのドレッシング 和え みそ汁（キャベツ わかめ） 麦茶	クッキー／こめ／サラダ油 ／エッグケア／砂糖／せん べい	鶏肉モモ／みそ	玉ねぎ／大根／きゅうり ／キャベツ／わかめ	クッキー せんべい 麦茶	
24 火	ごはん 豚肉とキャベツの炒めもの わかめサラダ みそ汁（いし 大根） 麦茶	かぼちゃポーロ／こめ／サ ラダ油／ごま油／砂糖／麩 ／源氏パイ／カリボテミニ	豚モモ／みそ／牛乳	キャベツ／わかめ／もやし ／人参／大根	源氏パイ カリボテミニ 牛乳	
25 水	ごはん 豆腐の中華炒め もやしのごま和え みそ汁（たまねぎ いし） 麦茶	鉄塩せん／こめ／ごま油／ 砂糖／かたくり粉／すりこ ま（白）／麩／食パン／ エッグケア	押豆腐／豚モモ／ローズ ハム／みそ／ツナ／牛乳	キャベツ／人参／椎茸／ もやし／きゅうり／玉ね ぎ	★ツナサンド 牛乳	
26 木	食パン マカロニミートグラタン コールスロー スープ（もやし 小松菜） 麦茶	たべっこどうぶつ／食パン ／マカロニ／有塩バター／ サラダ油／薄力粉／砂糖／ もち米／こめ	豚ひき肉／ピザ用チーズ ／ローズハム／きな粉	玉ねぎ／人参／トマト缶 詰／キャベツ／もやし／ こまつな	★おはぎ 麦茶	
27 金	うどん カレーのごまだれ焼き キャベツともやしの中華和え すまし汁（はんぺん ねぎ） 麦茶	畑のクラッカー／うどん／ サラダ油／砂糖／すりこま （白）／ごま油／メープル ビスケット／あまからせん	まがれい／はんぺん／牛 乳	キャベツ／もやし／人参 ／ねぎ	メープルビスケット あまからせん 牛乳	
28 土	ごはん ゆづあいカレー（チキン） フロccoliのサラダ ゼリー 麦茶	せんべい／こめ／じゃがい も／サラダ油／有塩バター ／薄力粉／砂糖／ゼリー／ クッキー	鶏肉モモ／ツナ／牛乳	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／フロccoli／ コーン	クッキー せんべい 麦茶	
30 月	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ フロccoliのゴママヨ みそ汁（ねぎ なめこ） 麦茶	むらさきいもせんべい／こ め／砂糖／エッグケア／す りこま（白）／ホットケ ーキの素／サラダ油	鶏肉モモ／ツナ缶／みそ ／牛乳	ねぎ／レモン果汁／フ ロccoli／きゅうり／ 人参／なめこ／バナナ	★バナナスクエア 牛乳	
						むらさきいもせんべい 麦茶

## ◎今月の“旬”な～んだ？【9月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「ちんげんさい」です。

### ★煮崩れしない万能野菜 ビタミン、ミネラルも豊富

中国の華中地区で作られていたチンゲンサイは、日本に最も広まった中国野菜の一つです。ハクサイの仲間、シャキシャキとしていて、ほのかに甘みがあり、煮崩れしないのが特徴。中華料理はもちろん、西洋料理にも合う万能野菜です。栄養分の流出を防ぎ、色鮮やかに仕上げるためにはまず、チンゲンサイに塩を振って油で炒めます。しんなりしたら半分が浸かる程度の熱湯で火を通し、水を切り完成です。最近では長さ15cmほどのミニチンゲンサイも登場。株のままあるいは、葉を丸ごと1枚で料理に入れるときに便利です。

### ★チンゲンサイの栄養

強い抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防に期待できるβ-カロテンが豊富です。葉酸やビタミンCのほか、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類も多く含みます。アクやクセがないので、栄養素の損失が比較的小さいため加熱や電子レンジ加熱向きの葉野菜です。アブラナ科野菜がもつ成分イソチオシアネートにも抗ガン作用があります。

### ★チンゲンサイの選び方

葉脈がはっきりとしていて、葉や茎全体にハリがあるものを選びましょう。下部が丸みを帯びて肉厚で、ツヤのよいものがよいです。

9/5 スープ  
9/12 みそ汁  
に入ります！

