

9月の献立 桃組



日	曜日	献立名	主な食材の働き		
			赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	火	豚丼 蓮根サラダ 牛乳 大学芋	豚肉 生乳	米	玉葱 蓮根 コーン
2	水	ビビンバ丼 澄まし汁 揚げパン	豚挽肉 豆腐	米 胡麻油 ロールパン	法蓮草 もやし 人参 えのき
3	木	ご飯 鯖の味噌焼 納豆サラダ ココアケーキ	鯖 納豆 豆乳	米 マヨ HM ココア	コーン オクラ
4	金	秋茄子カレー 人参しりしり 牛乳 蜜柑ゼリー	牛肉 ツナ 牛乳	米 じゃが芋 カレールウ 胡麻油	玉葱 茄子 人参
5	土	イタリアンスパゲティー コーンスープ ビスコ	ベーコン	ゼリーの素 スパゲティー ビスコ	蜜柑缶 人参 玉葱 ピーマン 白菜 コーンスープ
6	日				
7	月	ご飯 牛乳 照焼ハンバーグ 苺スープ しらすチーズトースト	牛乳 ハンバーグ ウインナー しらす チーズ	米 食パン	玉葱 人参 しめじ えのき
8	火	ご飯 鶏のちゃんちゃん焼 菲ともやしのスープ 鉄のきな粉ラスク	鶏肉 きな粉	米 鉄 バター	キャベツ 人参 玉葱 菲 もやし
9	水	鮭若布ご飯 豚汁	鮭フレーク 若布ご飯の素 豚肉	米	人参 大根 干し椎茸 白菜
10	木	鬼饅頭 バターロールパン トマトシチュー 梨 星のスナック	鶏肉 牛乳	小麦粉 薩摩芋 ロールパン じゃが芋 シチュールウ スナック	玉葱 人参 トマト 梨
11	金	ご飯 牛乳 大根の味噌煮 焼売 クラッカー	牛乳 豚肉 竹輪 焼売	米	大根 人参 茄子
12	土	小松菜ご飯 若布の味噌汁 煎餅&バナナ	しらす 若布	クラッカー 米 胡麻油 煎餅	小松菜 玉葱 人参 バナナ
13	日				
14	月	ご飯 牛乳 茄子の肉味噌炒め オレンジ メープルビスケット	牛乳 豚肉	米 ビスケット	茄子 キャベツ オレンジ
15	火	ご飯 牛乳 鮭のみりん焼 筑前煮 味噌蒸しパン	牛乳 鮭 鶏肉 豆乳	米 HM	蓮根 人参 筍 隠元
16	水	ご飯 ササミのBBQソース焼 もやしの胡麻和え 焼き林檎ケーキ	ササミ 豆乳	胡麻 米粉	もやし 人参 法蓮草 林檎
17	木	ブルーベリージャムパン ポトフ ヨーグルト 機ご飯	ウインナー ヨーグルト 青海苔 鰹節	食パン ブルーベリージャム じゃが芋 米 天かす	玉葱 人参 キャベツ
18	金	ツナコーンピラフ 肉豆腐 胡麻チーズケーキ	ツナ 焼豆腐 豚挽肉	米	コーン 玉葱 えのき 生姜
19	土	あんかけうどん 南瓜煮 牛乳ケーキ	牛乳 チーズ 鶏挽肉	HM 胡麻 うどん 牛乳ケーキ	白菜 人参 椎茸 南瓜
20	日				
21	月	敬老の日			
22	火	休日			

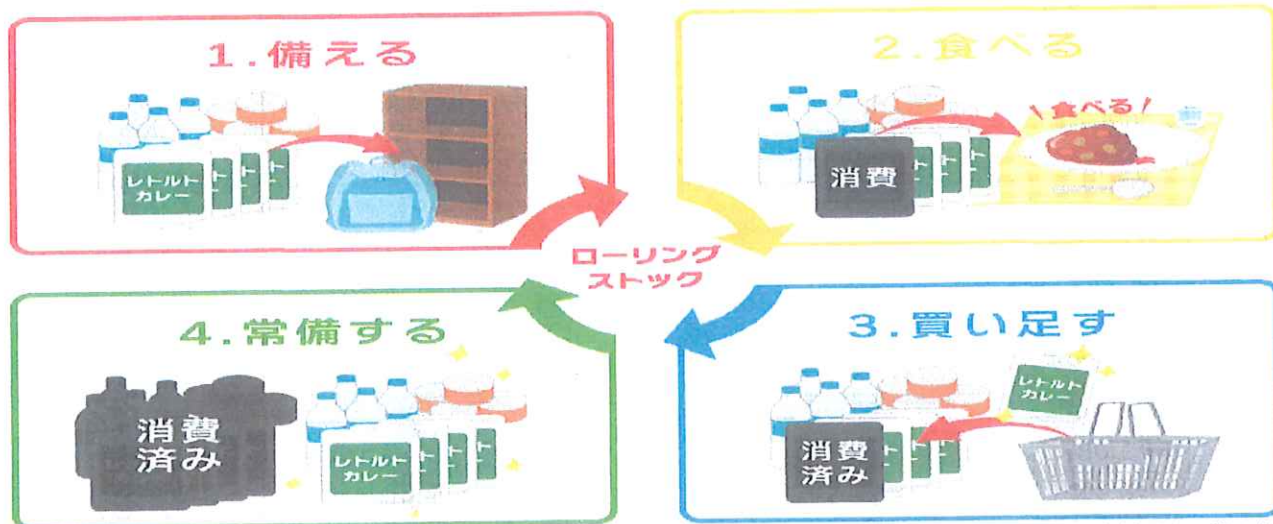
23	水	秋分の日			米 薩摩芋	
24	木	ほくほく薩摩芋ご飯 切干大根の煮物 牛乳 小豆蒸しパン	牛乳 小豆 豆乳		米粉 米	切干大根 人参 隠元
25	金	ご飯 鶏の塩麹焼 ブロッコリーのおかか和え ウインナーパン	鶏肉 竹輪 鰹節 ウインナー チーズ 豆乳		HM 米 胡麻油	ブロッコリー 人参 人参 えのき 椎茸 牛蒡 キャベツ 人参 コーン
26	土	煮ご飯 キャベツサラダ あられ&バナナ	鶏肉 油揚げ		あられ	バナナ
27	日					
28	月	麻婆丼 マカロニサラダ ブルーチェー	豚挽肉 豆腐 ツナ 牛乳		米 胡麻油 マカロニ マヨ	白葱 玉葱 生姜 胡瓜 人参 ブルーチェ
29	火	菜飯 酢鶏 ヤクルト ベイクトじゃが	鶏肉 青海苔		米 じゃが芋 焼きそば麺	菜飯の素 パプリカ 人参 ヤクルト キャベツ 玉葱 人参 バナナ
30	水	焼そば バナナ 牛乳 鮭チーズご飯	豚肉 牛乳 鮭フレーク チーズ		米	

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「マヨ」はマヨネーズの事です。

マンゴー通信



夏休みが終わり、まだまだ暑い日が続きますが、朝夕は秋の気配を感じるようになりました。
毎年9月1日は「防災の日」です。8月30日から9月5日までを「防災週間」とし、
台風や地震への備えを見直すため、全国で防災訓練が実施されています。
幼稚園では毎月避難訓練を行い、万が一に備えています。自分や家族を守るために、
日頃からご自宅での備蓄品の点検を行いましょう！



※1人1日3食分の想定。イラストはイメージです。

今月のレシピ「しらすチーズトースト」

材料(4人分)

- ・食パン6枚切 2枚
- ・とろけるスライスチーズ 2枚
- ・しらす 30g

作り方

- ①食パンとチーズは1/4にカットする。
- ②食パンにチーズとしらすを乗せ
トースターでこんがりするまで焼く。



☆カルシウムたっぷりの「チーズ」と「しらす」を食べて、強い骨を作ろう！！



9月の献立



日	曜日	献立名	主な食材の働き		
			赤: 体を作る	黄: エネルギーになる	緑: 体の調子を整える
1	火	豚丼 蓮根サラダ 牛乳 大根 大学芋	豚肉 牛乳	米 薩摩芋 胡麻	玉葱 蓮根 コーン
2	水	ビビンバ丼 澄まし汁 揚げパン	豚挽肉 豆腐	米 胡麻油	法蓮草 もやし 人参 えのき
3	木	ご飯 鯖の味噌焼 納豆サラダ ココアケーキ	鯖 納豆 豆乳	米 マヨ HM ココア	コーン オクラ
4	金	秋茄子カレー 人参しりしり 牛乳 蜜柑ゼリー	牛肉 ツナ 牛乳	米 じゃが芋 カレールウ 胡麻油	玉葱 茄子 人参
5	土	イタリアンスパゲティー コーンスープ ビスコ	ベーコン	ゼリーの素 スパゲティー	蜜柑缶 人参 玉葱 ピーマン 白菜 コーンスープ
6	日				
7	月	ご飯 牛乳 照焼ハンバーグ 茸スープ しらすチーズトースト	牛乳 ハンバーグ ウインナー	米	玉葱 人参 しめじ えのき
8	火	ご飯 鶏のちゃんちゃん焼 菲ともやしのスープ 熱のきな粉ラスク	鶏肉	米	キャベツ 人参 玉葱 菲 もやし
9	水	鮭若布ご飯 豚汁 果饅頭	鮭フレーク 若布ご飯の素 豚肉	米	人参 大根 干し椎茸 白菜
10	木	バターロールパン トマトシチュー 梨 星のスナック	鶏肉 牛乳	小豆粉 薩摩芋 ロールパン じゃが芋 シチュールウ	玉葱 人参 トマト 梨
11	金	ご飯 牛乳 大根の味噌煮 焼売 クラッカー	牛乳 豚肉 竹輪 焼売	米	大根 人参 茄子
12	土	小松菜ご飯 若布の味噌汁 煎餅&バナナ	しらす 若布	クラッカー 米 胡麻油	小松菜 玉葱 人参
13	日				
14	月	ご飯 牛乳 茄子の肉味噌炒め オレンジ メープルビスケット	牛乳 豚肉	米	茄子 キャベツ オレンジ
15	火	ご飯 牛乳 鮭のみりん焼 鶏煎煮 味噌蒸しパン	牛乳 鮭 鶏肉 豆乳	米	蓮根 人参 筍 鰯元
16	水	ご飯 ササミのBBQソース焼 もやしの胡麻和え 焼き林檎ケーキ	ササミ	HM 米 胡麻 米粉	もやし 人参 法蓮草 林檎
17	木	ブルーベリージャムパン ポトフ ヨーグルト 鹽ご飯	ウインナー ヨーグルト	食パン ブルーベリージャム じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ
18	金	ツナコーンピラフ 肉豆腐 胡麻チーズケーキ	ツナ 焼豆腐 豚挽肉	米 天かす	コーン 玉葱 えのき 生姜
19	土	あんかけうどん 南瓜煮 牛乳ケーキ	牛乳 チーズ 鶏挽肉	HM 胡麻 うどん	白菜 人参 椎茸 南瓜
20	日				
21	月	敬老の日			
22	火	休日			

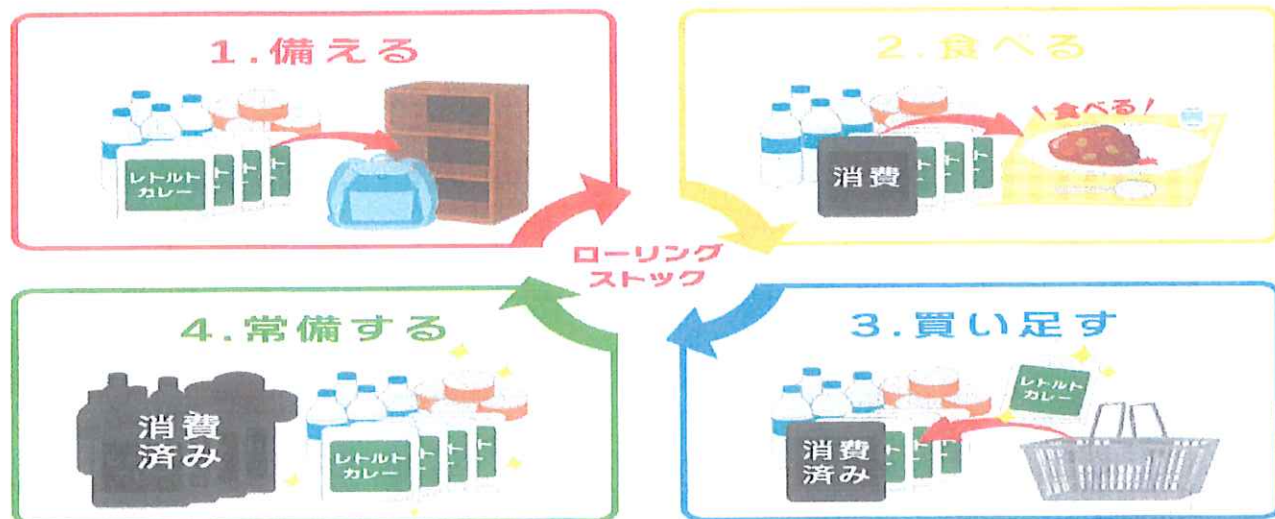
23	水	秋分の日			
24	木	ほくほく薩摩芋ご飯 切干大根の煮物 牛乳 小豆 蒸しパン	牛乳 小豆 豆乳	米 薩摩芋 米粉 米	切干大根 人参 隠元
25	金	ご飯 鶏の塩麹焼 ブロッコリーのおかか和え ウインナーパン	鶏肉 竹輪 鰹節 ウインナー チーズ 豆乳	HM 米 胡麻油	ブロッコリー 人参 人参 えのき 椎茸 牛蒡 キャベツ 人参 コーン
26	土	煮ご飯 キャベツサラダ あられ&バナナ	鶏肉 油揚げ	あられ	バナナ
27	日				
28	月	麻婆丼 マカロニサラダ ブルーチェ桃	豚挽肉 豆腐 ツナ 牛乳	米 胡麻油 マカロニ マヨ	白葱 玉葱 生姜 胡瓜 人参 ブルーチェ 菜飯の素
29	火	菜飯 酢鶏 ヤクルト パイナップル	鶏肉 青海苔	米 じゃが芋	玉葱 パプリカ 人参 ヤクルト
30	水	焼そば バナナ 牛乳 鮮チーズご飯	豚肉 牛乳 鮮フレーク チーズ	焼きそば麺 米	キャベツ 玉葱 人参 バナナ

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「マヨ」はマヨネーズの事です。

マンゴー通信



夏休みが終わり、まだまだ暑い日が続きますが、朝夕は秋の気配を感じるようになりました。
毎年9月1日は「防災の日」です。8月30日から9月5日までを「防災週間」とし、
台風や地震への備えを見直すため、全国で防災訓練が実施されています。
幼稚園では毎月避難訓練を行い、万が一に備えています。自分や家族を守るために、
日頃からご自宅での備蓄品の点検を行いましょう！



※1人1日3食分の想定。イラストはイメージです。

今月のレシピ「しらすチーズトースト」

材料(4人分)

- ・食パン6枚切 2枚
- ・とろけるスライスチーズ 2枚
- ・しらす 30g

作り方

- ①食パンとチーズは1/4にカットする。
- ②食パンにチーズとしらすを乗せ
トースターでこんがりするまで焼く。



☆カルシウムたっぷりの「チーズ」と「しらす」を食べて、強い骨を作ろう！！

