

令和5年9月
明月託児所



旬の食材

茄子 さつま芋 きのこと 栗 梨 ぶどう

9月29日は十五夜です。1年で最も美しいとされる月を、月に見立てた団子と魔除けの力があるとされるススキを供え、お月見をします。また、秋の収穫を祝う行事でもあり、里芋やさつま芋を供える「芋名月」とも呼ばれています。他にもぶどうなどのツルのあるものは、月と人との繋がりが強くなる縁起の良いお供え物とされています。ぜひ、旬の食材とお月見を楽しんでみて下さい！

	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前おやつ					お菓子 ・ 麦茶	野菜ジュース
昼食					ごはん 高野豆腐のみそ汁 焼き魚（ほっけ） 金平ごぼう りんご	冷やし中華風そうめん シュウマイ オレンジ
午後おやつ					レーズン蒸しパン 牛乳	お菓子 牛乳
	4	5	6	7	8	9
午前おやつ	お菓子 ・ 麦茶	飲むヨーグルト	お菓子 ・ 麦茶	お菓子 ・ 麦茶	お菓子 ・ 牛乳	野菜ジュース
昼食	ごはん オクラスープ チーズハンバーグ レタスとコーンサラダ キウイフルーツ	ごはん ほうれん草のみそ汁 鶏肉のきのこあんかけ すき昆布の煮物 梨	食パン ミネストローネ コロケ ブロッコリーサラダ バナナ	納豆ごはん 茄子のみそ汁 煮魚（タラ） ニラ玉炒め りんご	温麺 豚肉の梅みそ焼き 小松菜と油揚げのお浸し オレンジ	照り焼きチキン丼 玉葱のみそ汁 オクラと人参おえ バナナ
午後おやつ	アップルパイ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	クラッシュゼリー ウエハース ・ 牛乳	さつま芋スティック 牛乳	昆布おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳
	11	12	13	14	15	16
午前おやつ	お菓子 ・ 麦茶	お菓子 ・ 麦茶	お菓子 ・ 牛乳	お菓子 ・ 牛乳	お菓子 ・ 麦茶	野菜ジュース
昼食	ごはん 大根のみそ汁 肉豆腐 春雨海藻サラダ バナナ	ピビンパ風丼 ワンタンスープ さつま芋の黄金煮 キウイフルーツ	スパゲティミートソース しめじスープ コールスローサラダ オレンジ	ごはん 里芋のみそ汁 鶏のから揚げ ほうれん草の五目和え バナナ	ごはん 高野豆腐のみそ汁 焼き魚（ほっけ） 金平ごぼう りんご	野菜みそラーメン 焼き餃子 オレンジ
午後おやつ	ごまシュガーサンド 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	おかか焼きおにぎり 麦茶	ヨーグルト 麴ラスク ・ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	お菓子 牛乳
	18	19	20	21	22	23
午前おやつ		飲むヨーグルト	お菓子 ・ 麦茶	お菓子 ・ 麦茶	お菓子 ・ 牛乳	
昼食	敬老の日	栗の炊き込みごはん ほうれん草のみそ汁 鶏ときのこのホイル焼き※ すき昆布の煮物 梨	食パン ミネストローネ コロケ ブロッコリーサラダ バナナ	納豆ごはん 茄子のみそ汁 煮魚（タラ） ニラ玉炒め りんご	温麺 豚肉の梅みそ焼き 小松菜と油揚げのお浸し オレンジ	秋分の日
午後おやつ		ホットケーキ 牛乳	クラッシュゼリー ウエハース ・ 牛乳	さつま芋スティック 牛乳	おはぎ せんべい ・ 麦茶	
	25	26	27	28	29	30
午前おやつ	お菓子 ・ 麦茶	お菓子 ・ 麦茶	お菓子 ・ 麦茶	お菓子 ・ 牛乳	お菓子 ・ 牛乳	野菜ジュース
昼食	ごはん 大根のみそ汁 肉豆腐 春雨海藻サラダ バナナ	ピビンパ風丼 ワンタンスープ さつま芋の黄金煮 キウイフルーツ	ごはん 豚汁 鮭の塩焼き 南瓜サラダ オレンジ	ごはん 里芋のみそ汁 鶏のから揚げ ほうれん草の五目和え バナナ	お月見カレー キャベツスープ ブロッコリーと ツナサラダ りんごうさぎ	鶏肉と野菜うどん 厚焼卵 オレンジ
午後おやつ	ごまシュガーサンド 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	アップルパイ 牛乳	ヨーグルト 麴ラスク ・ 麦茶	お団子風三色おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。
※ 19日（火）食育の日は、旬のきのこを使用した「鶏ときのこのホイル焼き」を予定しております。

	給与栄養量					
	エネルギー（Kcal）	タンパク質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	カルシウム（mg）	食塩相当量（g）
平均給与栄養量	488	19.2	12.7	72.5	237	1.5
給与栄養目標量	475	19.6	13.2	68.3	225	1.5