令和 3年 9月　献立予定表　和光幼児園

日	曜	主　食	副　食 共　通	おやつ 10時(未満児)	おやつ 3時(共通)	行　事
1	水	ごはん	焼きビーフン,冬瓜スープ,ウインナー,果物	チーズ	牛乳,乾パン	
2	木	ごはん	魚の菜種焼き,野菜ソテー, もやしのスープ,果物	ビスコ	牛乳,煮干し	
3	金	ごはん	肉豆腐,いんげんのかき揚げ, 茄子の味噌汁,ミニトマト	人参スティック	牛乳,カボチャもち	
4	土	厚焼き玉子サンド	野菜スープ,きゅうりの塩昆布和え,果物	かりんとう	牛乳,コーンフレーク	
6	月	ごはん	魚のちゃんちゃん焼き, 鉄分たっぷりサラダ,すまし汁,チーズ	昆布	牛乳,せんべい	
7	火	中華丼	ビーフンサラダ,ウインナー,果物	ふかし芋	牛乳,ミックスごまめ	
8	水	ごはん	ツナ入り卵焼,ウインナーともやしの ソテー,南瓜のスープ,枝豆	もも缶	牛乳,梨	
9	木	ごはん	赤魚の揚げ煮,ほうれん草の白和え, かき玉汁,果物	クッキー	オレンジジュース, クラッカー	
10	金	ごはん	すき焼き風煮,マカロニサラダ, ほうれん草とコーンのスープ,ゆで卵	きゅうりの浅漬け	フルーツ牛乳寒	
11	土	ロールパン	トマトクリームスパゲティ, コンソメスープ,枝豆,果物	ウエハース	牛乳,昆布	
13	月	ごはん	サンマの蒲焼,野菜のゴマあえ, 薄揚げともやしの味噌汁,ミニトマト	丸ボーロ	ヨーグルト, コーンフレーク	
14	火	鶏ゴボウご飯	ロールキャベツ,里芋のスープ, きのこソテー,果物	オレンジジュース, ビスケット	牛乳,さつま芋と りんごのケーキ	お誕生会
15	水	ごはん	なすとひき肉のカレー, かぼちゃサラダ,ゆで卵,果物	煮干し	牛乳,かりんとう	
16	木	ごはん	鮭のムニエル,じゃが芋のスープ, 人参のキンピラ,チーズ	みかん缶	牛乳,ラスク	
17	金	ごはん	きのこのキッシュ,浦上そぼろ, 大根とワカメのスープ,ミニトマト	バナナ	牛乳,焼いも	
18	土	コッペパン	かぼちゃのシチュー, マカロニのケチャップ炒め,枝豆,果物	人参スティック	牛乳,プリン	
20	月					敬老の日
21	火	ごはん	魚の甘酢あんかけ,じゃが芋のそぼろ煮, わかめの味噌汁,果物	せんべい	牛乳,お月見団子	
22	水	ごはん	肉じゃが,ブロッコリーのパン粉焼き, ふわふわ汁,チーズ	ミニゼリー	牛乳,蒸しパン	
23	木					秋分の日
24	金	ごはん	ハヤシライス,野菜ソテー,ゆで卵,果物	枝豆	牛乳,りんご	
25	土	ロールパン	かき揚げうどん,果物	煮干し	牛乳,蒸し大豆	
27	月	ごはん	白身魚のカレーピカタ,大根サラダ, わかめとコーンのスープ,果物	クラッカー	牛乳,チーズ	
28	火	ごはん	すり身の五目揚げ,春雨ときゅうりの 酢の物,豆腐の吸い物,枝豆	かりんとう	牛乳, うずまきあんこパイ	
29	水	ごはん	凍り豆腐の卵とじ,れんこんのきんぴら, 玉ネギとハムのスープ,ミニトマト	きゅうりの浅漬け	牛乳,丸ボーロ	
30	木	ごはん	白身魚のゴマみそ焼き,納豆の中華和え, そうめん汁,果物	チーズ	牛乳,クッキー	

十五夜

「十五夜」は中秋の名月といわれています。今年の十五夜は９月21日（火）です。お月見の習慣は、平安時代から始まりました。だんごやサトイモ、魔除けの力があるとされるススキを飾ります。夜に虫の声を聞きながら、満月をながめてみるのもいいですね。