

令和7年9月の献立

扶桑幼稚園

日 付	献 立	カロリー
1(月)	ごはん さわら塩焼き 蓮根天ぷら 野菜かき揚げ 玉子焼き けんちん煮 そら豆 黄桃	389Kcal
2(火)	ごはん 野菜焼そば コーンコロッケ 鹿の子ウィンナー 里芋甘煮 ビーンズサラダ オレンジゼリー	431Kcal
3(水)	ごはん 豚すき煮 絹厚揚げ 椎茸 赤かぶはんぺい ドーナツコロッケ 人参サラダ グレープフルーツ	395Kcal
4(木)	ごはん ハンバーグケチャップソース スイートポテト ブロッコリー スパゲティー 肉じゃが煮 金時豆煮 ごま団子	430Kcal
5(金)	ごはん 棒々鶏 野菜春巻き 肉焼売 甘酢肉団子 春雨中華炒め パイナップル	411Kcal
8(月)	わかめごはん チキン照り焼き にこちゃんポテト 切干大根煮 ポテトサラダ 茹でキャベツ 茹でいんげん ミニ大福餅	429Kcal
9(火)	ごはん ベーコングラタン チキンナゲット 焼き芋 筑前煮 マカロニケチャップ炒め 黄桃	435Kcal
10(水)	ごはん 豆腐ハンバーグ(甘酢あん) 大根・かぼちゃ煮 鶏牛蒡煮 じゃが芋素揚げ いんげん和風和え ミニたい焼き	398Kcal
11(木)	ごはん プレーンオムレツ(ビーフソース) 鶏団子 ウィンナートマトソテー スパゲティー 高野豆腐煮 ブロッコリー みかん	418Kcal
12(金)	誕生会 ハヤシライス たまごフライ いちごゼリー	
15(月)	敬老の日	
16(火)	ごはん お好み焼き ポロニアソーセージ 韓国風ビビンバ 大根青しそサラダ 枝豆そぼろ炒め わらび餅	408Kcal
17(水)	ごはん 白身フライ 焼売 糸昆布・薩摩揚げ煮 青菜おひたし イタリアンスパゲティー シャトーキャロット プリン	409Kcal
18(木)	ごはん 海老・帆立風味フライ(ソース) ひじき五目煮 きんぴら牛蒡炒め 粉ふき芋 ブロッコリー 杏仁豆腐	425Kcal
19(金)	ごはん 酢豚風煮 ふんわりオムレツ ささみフライ 餃子 海藻サラダ 甘えんどう パイナップル	418Kcal
22(月)	ごはん とんかつ 出し巻き玉子 薩摩芋素揚げ マカロニカレー炒め 大根フレーク煮 甘えんどう みかん	401Kcal
23(火)	秋分の日	
24(水)	ごはん トマトポトフ(ロールキャベツ ウィンナー じゃが芋 人参 ブロッコリー) 野菜コロッケ 牛蒡サラダ オレンジ	395Kcal
25(木)	五目ごはん 味噌田楽(焼き豆腐 里芋 大根 野菜がんも 五目しんじょう) 蓮根きんぴら炒め おさつコロッケ 黄桃	386Kcal
26(金)	ごはん 若鶏の唐揚げ 玉子焼き 五目大豆煮 葉大根ソテー わらび餅	425Kcal
29(月)	ごはん さばの塩焼き 鶏天ぷら かぼちゃ天ぷら 小松菜えのき和え たこウィンナー パイナップル	384Kcal
30(火)	ごはん ハンバーグ 餃子フライ 八宝菜 ブロッコリー スパゲティー 切干大根サラダ ショコラプチケーキ	436Kcal

★ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承下さい。

食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がいよいよおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験を試してみましょう。

