

2020年* 9月 献立表

木の保育園

日付	献立名	熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)	体の調子を整えるもの	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	補食
14月28	納豆ご飯 肉じゃが チンゲン菜とたまねぎの味噌汁 バナナ	じゃがいも、米、しらたき、三温糖、押麦、油 ◎白玉粉◎三温糖	◎牛乳、豚肉、挽きわり納豆、きな粉、白みそ、赤みそ◎牛乳、○絹ごし豆腐	たまねぎ、バナナ、にんじん、チンゲンサイ、いんげん	◎牛乳 ○白玉きな粉 *○1才はきな粉おにぎりと塩もみきゅうりになります。 ○牛乳	チーズサンド
01火1529	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ポイルブロッコリー *乳児おなか和えになります。 ミニトマト コーンスープ グレープフルーツ	ロールパン、じゃがいも、三温糖、小麦粉、○こま油、○小麦粉	◎ヨーグルト、鶏もも肉、○ウインナー◎牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、ミニトマト、たまねぎ、にんじん、コーン、こまつな、マーマレード◎にら	◎ヨーグルト ○チヂミ ○牛乳	おなかおにぎり
02水1630	こまご飯 魚の香り焼き ひじきの煮物 にんじんの甘煮 大根と小松菜の味噌汁 オレンジ	米、押麦、三温糖◎じゃがいも◎油	◎牛乳、かじき、油揚げ、だいず水煮缶詰、赤みそ、白みそ、黒ごま◎牛乳	オレンジ、にんじん、だいこん、こまつな、ひじき、ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○フライドポテト *○オは焼きます。 ○牛乳	
30水	(うさぎ組) ラップおにぎり(ゆかり) 魚の香り焼き ブロッコリーのおひたし にんじんの甘煮 大根と小松菜の味噌汁 みかん	米、押麦、三温糖◎じゃがいも◎油	◎牛乳、かじき、かつお節、だいず水煮缶詰、赤みそ、白みそ、黒ごま◎牛乳	みかん、にんじん、だいこん、こまつな、ブロッコリー、ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○フライドポテト *○オは焼きます。 ○牛乳	さけおにぎり
03木17	けんちんうどん 鶏の照り焼き ブロッコリーのお浸し 梨	ゆでうどん、さといも、油、三温糖、○米	◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、かつお節◎牛乳	なし、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ◎きゅうり	◎牛乳 ○わかめおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ジャムサンド
04金18	タコライス ワカメとたまねぎのすまし汁 ぶどう	米、押麦、油◎ホットケーキ粉、○三温糖	◎ヨーグルト、豚ひき肉◎バター、粉チーズ◎牛乳◎脱脂粉乳	たまねぎ、ぶどう、キャベツ、にんじん、生わかめ、にんにく	◎ヨーグルト ○カップケーキ ○牛乳	わかめおにぎり
05土19	三色丼 白菜とじゃが芋の味噌汁 オレンジ	米、じゃがいも、押麦、三温糖、油	◎牛乳、鶏ひき肉、白みそ、赤みそ◎牛乳	オレンジ、コーン缶、にんじん、はくさい、焼きのり	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
07月	ご飯 マーボー豆腐 キャベツとにんじんのすまし汁 バナナ	米、じゃがいも、押麦、三温糖、片栗粉、油◎ロールパン◎三温糖◎油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉◎きな粉◎牛乳	バナナ、キャベツ、ねぎ、にんじん	◎牛乳 ○揚げパン・きなこ *○オはきな粉トーストになります。 ○牛乳	さけおにぎり
08火	ロールパン 鶏肉のトマト煮 五目スープ ぶどう	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油◎さつまいも◎三温糖	◎ヨーグルト、鶏むね肉、豚肉、○バター◎牛乳	たまねぎ、ぶどう、トマト、コーン缶、にんじん、こまつな◎りんご	◎ヨーグルト ○さつま芋とりんごの重ね煮 ○牛乳	ゆかりおにぎり
09水23	ゆかりごはん 白身魚のフライ*○オは焼きます。 ポイルキャベツ *乳児はおなか和えになります。 にんじんの甘煮 じゃがいもとわかめの味噌汁 オレンジ	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、押麦、三温糖◎三温糖	◎牛乳、メルルーサ、白みそ、赤みそ◎牛乳◎カルピス	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、生わかめ、○かんでん	◎牛乳 ○カルピスゼリー ○せんべい ○牛乳	おなかおにぎり
10木24	ミートソース 野菜スープ 梨	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油◎ホットケーキ粉◎黒糖	◎牛乳、豚ひき肉、粉チーズ◎牛乳	なし、たまねぎ、にんじん、トマト、こまつな	◎牛乳 ○黒糖蒸しパン ○牛乳	ジャムサンド
11金25	カレーライス 野菜サラダレズンあえ グレープフルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、マーガリン、油、三温糖、はちみつ◎小麦粉◎グラニュー糖	◎ヨーグルト、豚肉◎バター◎牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、かぶ、干しぶどう◎いちごジャム	◎ヨーグルト ○スコーン (いちごジャム添え) ○牛乳	わかめおにぎり
12土26	中華丼 ワカメスープ オレンジ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、豚肉◎牛乳	オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、生わかめ、干しいたけ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	

*3歳未満児は朝おやつに、月・水・木・土は牛乳を飲み、火・金はヨーグルトを食べます。

*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー486kcal、たんぱく質20.5g
(幼児) エネルギー534kcal、たんぱく質21.6g

*0、1歳はごまを除去、0歳は甲殻類を除去します。

*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

*30日 こまご組の芋掘り遠足があります。

9月の食育 みて！さわって！やってみよう！

- 9・23日.....ポイルキャベツ
キャベツをちぎってみよう。
- 10・24日.....お砂糖の仲間たちを見てみよう！
- 8・22日.....わかめと玉ねぎの味噌汁
わかめを水につけるとどうなるかな？
- 30日.....ラップおにぎり作り(うさぎ)

