



令和元年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
2日	豚肉の生姜焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 ハム わかめ	生姜 胡瓜 人参 えのき ネギ	醤油 みりん 三温糖 酒 春雨 酢 ごま油
月	春雨の酢の物 わかめ汁	果物	ウインナー饅頭	かまぼこ ウインナー 卵		塩 蒸しパン粉 バター
3日	揚げがんと (わかめご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 豆腐	グリーンピース 人参 蓮根	塩 醤油 三温糖 片栗粉 キャノーラ油
火	おかか和え 冬瓜汁 ジョア	チーズ	チョコバナナケーキ	かつお節 鶏肉 卵	干し椎茸 生姜 もやし 小松菜	ごま油 ジョア ホットケーキミックス バター
4日	筑前煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 卵	人参 蓮根 牛蒡 干し椎茸	じゃが芋 蒟蒻 醤油 みりん 塩 三温糖
水	かきたま汁 ぶどう	ゼリー	お菓子		いんげん 玉葱 えのき ネギ	キャノーラ油 片栗粉
5日	麻婆茄子 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 生姜	中華だし 醤油 三温糖 みりん 片栗粉 酢
木	ナムル メロン	お菓子	ツナサンド	ハム ツナ ごま	にんにく 茄子 もやし 胡瓜 コーン	ごま油 ロールパン マヨネーズ 塩
6日	鶏の甘酢焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	生姜 胡瓜 人参 玉葱	酢 醤油 三温糖 マヨネーズ マカロニ 塩
金	マカロニサラダ オニオンスープ	果物	フライドポテト			バター コンソメ こしょう じゃが芋
7日	冷やしきつねうどん	牛乳	お茶	牛乳 稲荷揚げ かまぼこ	ネギ バナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん
土	牛乳 バナナ	チーズ	お菓子	丸天		
9日	コーンシチュー (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ハム	玉葱 人参 しめじ クリームコーン	小麦粉 バター 塩 こしょう キャノーラ油 酢
月	ハムサラダ 梨	ゼリー	ゆかりおにぎり		コーン もやし 胡瓜	三温糖 米 ゆかりふりかけ
10日	五目厚焼き卵 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 卵 鶏ミンチ かまぼこ	人参 玉葱 しめじ ネギ	醤油 三温糖 塩 みりん キャノーラ油
火	納豆 すまし汁 一口ゼリー	お菓子	アイス・お菓子	ひじき 納豆 わかめ		アイスクリーム
11日	魚のフライ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 卵 ツナ ごま	切干大根 胡瓜 人参 南瓜 玉葱	塩 キャノーラ油 マヨネーズ パン粉 小麦粉
水	切干大根の胡麻和え 味噌汁 ヤクルト	果物	お菓子	油揚げ 味噌	ネギ	ケチャップ 三温糖 酢 醤油
12日	じゃが芋のそぼろ煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 豆腐	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子	じゃが芋 キャノーラ油 醤油 みりん 塩
木	梅和え 味噌汁	チーズ	フルーツゼリー	油揚げ わかめ 味噌	いんげん 胡瓜 ネギ バナナ	三温糖 練り梅 ゼリーの素
13日	魚の味噌煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 味噌 ごま かまぼこ	生姜 胡瓜 えのき ネギ	三温糖 醤油 みりん 酢 塩 ごま油
金	即席漬け すまし汁	ゼリー	菓子パン	わかめ		
14日	焼きそば	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 天ぷら	キャベツ 人参 もやし 玉葱 ネギ	焼きそば麺 ソース キャノーラ油
土	牛乳 バナナ	チーズ	お菓子	竹輪	バナナ	
17日	ハヤシライス (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ひじき ヨーグルト	玉葱 人参 しめじ えのき	マッシュルーム トマト 胡瓜 人参
火	パインとひじきのサラダ ヨーグルト	お菓子	黒ごまチーズパン	黒ごま 卵 とろけるチーズ	パイン缶	ハヤシルー キャノーラ油 酢 醤油 三温糖
18日	大豆入りお煮付け (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 大豆 豆腐	人参 玉葱 牛蒡 いんげん えのき	じゃが芋 キャノーラ油 醤油 三温糖 塩
水	すまし汁 ヤクルト	果物	お菓子	わかめ	ネギ	ヤクルト
19日	食育の日 雑穀ご飯 焼きししゃも	牛乳	牛乳	牛乳 ししゃも ひじき 油揚げ	人参 いんげん 玉葱 南瓜 ネギ	米 雑穀米 キャノーラ油 醤油 みりん
木	ひじきの炒り煮 味噌汁	ゼリー	アーモンドビスケット	味噌 卵 アーモンド		三温糖 小麦粉 バター アーモンド粉
20日	チキン南蛮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ハム わかめ	生姜 にんにく レモン らっきょう	酢 醤油 酒 三温糖 片栗粉 キャノーラ油
金	春雨の中華和え わかめスープ	お菓子	ソーダブレッド	ヨーグルト	パセリ 人参 胡瓜 玉葱 ネギ	マヨネーズ 塩 春雨 ごま油 コンソメ
21日	ドッグサンド	牛乳	お茶	牛乳 卵 ウインナー	キャベツ バナナ	ドッグパン
土	牛乳 バナナ	チーズ	お菓子			
24日	ビーフカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉	玉葱 人参 南瓜 キャベツ 胡瓜	じゃが芋 カレールー 酢 三温糖 塩
火	甘酢サラダ ジョア	果物	青りんごゼリー		みかん缶	こしょう キャノーラ油 ジョア
25日	運動会リハーサル 親子丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵	玉葱 人参 しめじ えのき ネギ	キャノーラ油 コンソメ 塩 三温糖 醤油
水	元気サラダ 棒ジュース	ゼリー	あべかわバナナ	かつお節 刻み昆布 ハム	キャベツ 胡瓜 バナナ	みりん 酢 棒ジュース
26日	竹輪の磯辺揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 竹輪 青のり 卵 ごま	牛蒡 人参 玉葱 ネギ	小麦粉 キャノーラ油 ごま油 酒 みりん
木	金平ごぼう 味噌汁	お菓子	お菓子	油揚げ 味噌		醤油 三温糖 塩 じゃが芋
27日	ポテトグラタン (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉葱 人参 ミニトマト もやし	じゃが芋 マカロニ 小麦粉 バター コンソメ
金	プチトマト もやしスープ	果物	切干おにぎり	粉チーズ ハム 油揚げ	チンゲン菜 切干大根	塩 パン粉 中華だし 醤油 ごま油 米
28日	ナポリタンスパゲティ	牛乳	お茶	ベーコン 粉チーズ	玉葱 人参 ピーマン しめじ	スパゲティ麺 コンソメ ケチャップ 塩 バター
土	飲むヨーグルト バナナ	チーズ	お菓子	飲むヨーグルト	エリンギ マッシュルーム トマト	トマト缶 パセリ バナナ
30日	鶏じゃが (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 卵	玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 えのき	じゃが芋 蒟蒻 キャノーラ油 塩 醤油
月	すまし汁 オレンジ	ゼリー	さつま芋蒸しパン		しめじ ネギ オレンジ	みりん 三温糖 蒸しパン粉 バター

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。

※3時のおやつの赤字は、手作りおやつです。

9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきましたね。子どもさんたちにも夏の疲れが出るころではないでしょうか？

日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼くなっていますので、食事や体調管理に気をつけて元気に秋を迎えましょう。

～3食を決まった時間に～

幼児の毎日の食事は、朝食3:昼食3:間食1:夕食3の割合が望ましいとされています。

また、決まった時間に食べることで体内リズムが整います。特に、朝食を摂ると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあるので、

1日を元気に過ごすことができます。

間食となるおやつは、子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安に栄養になるものを用意しましょう。

給食室・・・福田、上川、稲葉

