



9月の献立

令和2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
1日	茄子の味噌炒め（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 味噌 かまぼこ わかめ きな粉	玉葱 人参 茄子 ピーマン えのき ネギ ぶどう	砂糖 醤油 油 塩 マカロニ
火	すまし汁 ぶどう	チーズ	あべかわマカロニ			
2日	揚げがんと（わかめご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 豆腐 卵 鶏肉	グリーンピース 人参 蓮根 干し椎茸 生姜 冬瓜 ニラ えのき	塩 醤油 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ジョア
水	とうがん汁 ジョア	果物	お菓子			
3日	照り焼きチキン（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 卵	生姜 にんにく 牛蒡 人参 えのき 玉葱 ネギ	醤油 砂糖 酒 みりん ごま油 塩 ホットケーキミックス バター ココア
木	金平ごぼう すまし汁	ゼリー	ココアケーキ			
4日	魚のサラダ焼き（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 卵 油揚げ 味噌	玉葱 パセリ 胡瓜 ミントマト ネギ バナナ パイン缶 もも缶 みかん缶	塩 小麦粉 マヨネーズ こしょう ケチャップ じゃが芋 ゼリーの素
金	スティック胡瓜 ミントマト 味噌汁	お菓子	フルーツゼリー			
5日	冷やし中華	牛乳	お茶	牛乳 鶏肉 卵 ハム	胡瓜 もやし パナナ	中華麺 砂糖 油 中華だし 醤油 酢 ごま油
土	牛乳 バナナ	チーズ	お菓子			
7日	五目厚焼き卵（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 卵 ハム 豆腐 わかめ 油揚げアーモンド	玉葱 人参 コーン 干し椎茸 胡瓜 ネギ	塩 砂糖 醤油 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 バター アーモンド粉
月	マカロニサラダ 味噌汁	果物	アーモンドビスケット			
8日	竹輪のカレー揚げ（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 竹輪 卵 粉チーズ かつお節 かまぼこ わかめ 納豆	小松菜 もやし 人参 えのき ネギ	小麦粉 カレー粉 油 醤油 塩 蒸しパン粉 バター さつま芋
火	おかか和え すまし汁 納豆	お菓子	芋蒸しパン			
9日	筑前煮（ご飯）	牛乳	ジュース	鶏肉 高野豆腐 卵	人参 蓮根 牛蒡 干し椎茸 いんげん 玉葱 えのき ネギ りんご	じゃが芋 蒟蒻 醤油 みりん 塩 砂糖 油 片栗粉
水	かきたま汁 りんご	ゼリー	お菓子			
10日	ハヤシライス（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ひじき 卵	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト 胡瓜 パイン缶	ハヤシルー 油 酢 醤油 砂糖 塩 こしょう ヤクルト 食パン マヨネーズ
木	パインとひじきのサラダ ヤクルト	チーズ	卵サンド			
11日	ナイト保育 鶏肉のオレンジ焼き（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ ごま 味噌	生姜 にんにく 胡瓜 キャベツ 玉葱 ネギ	醤油 マーマレード 酢 砂糖 麩 カステラ
金	たたき胡瓜 味噌汁	果物	カステラ			
12日	きつねうどん	牛乳	お茶	牛乳 丸天 かまぼこ 油揚げ	ネギ パナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん 砂糖
土	牛乳 バナナ	ゼリー	お菓子			
14日	麻婆茄子（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 ハム ごま 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 生姜 にんにく 茄子 もやし 胡瓜 オレンジ パイン缶	中華だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 酢 ごま油 小麦粉 ホットケーキミックス ベーキングパウダー 重曹
月	もやしのナムル オレンジ	お菓子	ソーダブレッド			
15日	リクエストメニュー ミートボールのカレー煮（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 卵 ハム きな粉	玉葱 人参 いんげん トマト 胡瓜 コーン パナナ	塩 酒 片栗粉 じゃが芋 カレー粉 コンソメ 砂糖 スパゲティ麺 マヨネーズ 一口ゼリー
火	スパサラダ 一口ゼリー	果物	あべかわバナナ			
16日	魚の竜田揚げ（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 塩昆布 ごま 油揚げ 味噌	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 南瓜 玉葱 ネギ	醤油 酒 砂糖 片栗粉 油
水	キャベツの昆布和え 味噌汁	チーズ	お菓子			
17日	コーンシチュー（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 バター スキムミルク ハム ツナ とろけるチーズ	玉葱 人参 しめじ クリームコーン コーン もやし 胡瓜 ピーマン	小麦粉 コンソメ 塩 こしょう 油 酢 砂糖 プリン 食パン ビザソース
木	ハムサラダ プリン	お菓子	ピザトースト			
18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 大豆 竹輪 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 卵 クリームチーズ	人参 いんげん 玉葱 ネギ	米 雑穀米 油 醤油 みりん 砂糖 ホットケーキミックス バター ポッカレモン ブルーベリージャム
金	大豆とひじきの煮物 味噌汁	果物	ブルーベリーとチーズのケーキ			
19日	焼きそば	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 天ぷら 竹輪	キャベツ 人参 もやし 玉葱 ネギ パナナ	焼きそば麺 油 ソース
土	牛乳 バナナ	ゼリー	お菓子			
23日	鶏じゃが（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉	玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 もやし えのき ネギ りんご	糸蒟蒻 油 塩 醤油 砂糖 みりん ごま油 中華だし 春雨
水	春雨スープ りんご	チーズ	お菓子			
24日	運動会リハーサル① 親子丼（ご飯）	牛乳	りんごジュース	鶏肉 かまぼこ 卵 ハム かつお節 刻み昆布	玉葱 人参 しめじ えのき ネギ キャベツ 胡瓜 コーン	油 コンソメ 塩 砂糖 醤油 みりん 酢 りんごジュース じゃが芋
木	元気サラダ 一口ゼリー	お菓子	ポテトフライ			
25日	ポテトグラタン（パン）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ ハム 豚ミンチ	玉葱 人参 もやし ミントマト 竹の子 干し椎茸	マカロニ 小麦粉 バター コンソメ 塩 パン粉 中華だし 醤油 ごま油 酒 みりん オイスターソース 米 もち米
金	もやしスープ ミントマト	果物	中華おこわ			
26日	スパゲティーミートソース	牛乳	お茶	合挽ミンチ 粉チーズ 飲むヨーグルト	玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム トマト パセリ パナナ	スパゲティ麺 バター コンソメ 塩 砂糖 ケチャップ 油 ソース
土	飲むヨーグルト バナナ	ゼリー	お菓子			
28日	魚の味噌煮（ご飯）	牛乳	お茶	鯖 味噌 ごま かまぼこ	生姜 キャベツ 人参 胡瓜 えのき ネギ	砂糖 醤油 みりん 酒 麩 アイスクリーム
月	即席漬け すまし汁	チーズ	アイスクリーム			
29日	鶏の唐揚げ（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム わかめ 卵	にんにく 生姜 胡瓜 人参 玉葱 ネギ パナナ	酒 塩 こしょう 片栗粉 油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ 醤油 ホットケーキミックス バター ポッカレモン
火	春雨の中華和え わかめスープ	お菓子	バナナケーキ			
30日	運動会リハーサル② ビーフカレー（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 チーズ ヨーグルト	玉葱 南瓜 人参 生姜 にんにく りんご	じゃが芋 小麦粉 バター ソース コンソメ カレー粉 塩 醤油 ケチャップ 油
水	ヨーグルト	ゼリー	お菓子			

※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。子どもたちは、夏の疲れが出るところです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていきますので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。

子どもにとっておやつは、1日3回だけでは不足しがちな栄養素をとるための栄養補給の役割があります。しかし一方では、疲れた心や体を癒し、リフレッシュできる効果もあります。**おやつは子どもにとって必要なものとはいえ、食べすぎると虫歯や肥満などの悪影響をもたらします。**

おやつでは次の点に気をつけましょう。

①1回の量を決める ②決められた時間以外にはおやつを食べない ③お茶や牛乳なども一緒にとり、水分補給を心がける

*今月のリクエストメニューは、ひよこ組のリクエストです。

給食室・・・福田、上川、稲葉

