

9月 献立表



令和4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	魚のオランダ揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 かつお節 ごま 豆腐 わかめ	小松菜 もやし 人参 えのき 玉葱	片栗粉 油 酢 砂糖 醤油 酒 塩 じゃが芋 バター みりん
木	おかか和え すまし汁	チーズ	ぼてもち			
2	ハヤシライス (麦ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 きな粉	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト缶 キャベツ 胡瓜 みかん缶 パナナ	ハヤシルー 油 砂糖 酢 塩 こしょう
金	フレンチサラダ	お菓子	あべかわバナナ			
3	親子うどん	牛乳	お茶	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵	玉葱 人参 干し椎茸 ネギ パナナ	うどん麺 油 醤油 みりん
土	牛乳 バナナ	ゼリー	お菓子			
5	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 ミニトマト もやし チンゲン菜 竹の子 干し椎茸	じゃが芋 マカロニ 小麦粉 バター 塩 パン粉 中華だし 醤油 ごま油 みりん 酒 米
月	ミニトマト もやしとハムのスープ	お菓子	中華おこわ			
6	大豆入りお煮つけ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 大豆 油揚げ 味噌	人参 玉葱 牛蒡 いんげん 茄子 ネギ パナナ 梨	じゃが芋 油 醤油 砂糖 みりん 食パン ポッカレモン
火	味噌汁 バナナ	お菓子	梨ジャムサンド			
7	チキンナゲット (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 豆腐 ひじき ベーコン 小豆	キャベツ 人参 胡瓜 冬瓜 オクラ コーン パセリ	塩 こしょう 小麦粉 片栗粉 油 マヨネーズ ケチャップ ポッカレモン 醤油 砂糖 さつま芋
水	さわやか漬け 冬瓜と野菜のスープ	ゼリー	冷やし芋ぜんざい			
8	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 卵 クリームチーズ	玉葱 人参 茄子 ピーマン えのき	砂糖 醤油 油 みりん 塩 一口ゼリー 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
木	すまし汁 一口ゼリー	チーズ	ブルーベリーとチーズのケーキ			
9	筑前煮 (麦ご飯)	牛乳	ジュース	牛乳 鶏肉 高野豆腐 わかめ 味噌	蓮根 人参 牛蒡 干し椎茸 グリーンピース 玉葱 ネギ パイン缶	蒟蒻 油 里芋 醤油 みりん 砂糖 麩
金	味噌汁 パイン	お菓子	お菓子			
10	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 オレンジ	焼きそば麺 油 ソース
土	牛乳 オレンジ	ゼリー	お菓子			
12	チキン南蛮 (ご飯)	牛乳	お茶	鶏肉 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 ヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン ネギ 梨 パナナ みかん缶 パイン缶 もも缶	片栗粉 酒 醤油 油 砂糖 酢 塩
月	味噌汁 梨	ゼリー	フルーツヨーグルト			
13	ポークビーンズ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム シーチキン アーモンド	玉葱 人参 ピーマン エリンギ マッシュルーム トマト缶 キャベツ 胡瓜 パナナ	コンソメ じゃが芋 ケチャップ 塩 砂糖 油 こしょう マヨネーズ 小麦粉 バター ベーキングパウダー アーモンド粉
火	ツナサラダ バナナ	お菓子	アーモンドビスケット			
14	リクエストメニュー 魚の味噌煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 味噌 わかめ 卵	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 えのき	砂糖 醤油 みりん 酒 塩 酢 片栗粉 蒸しパン粉 バター 餃子
水	キャベツときゅうりの酢の物 かきたま汁	お菓子	餃子まん			
15	五目厚焼き卵 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 卵 油揚げ 味噌 納豆	玉葱 人参 コーン 干し椎茸 ミニトマト キャベツ ネギ	塩 砂糖 醤油
木	ミニトマト 味噌汁 納豆	チーズ	お菓子			
16	食育の日 雑穀ご飯 焼きししゃも	牛乳	牛乳	牛乳 ししゃも 大豆 ひじき 竹輪 油揚げ 味噌 きな粉	人参 いんげん 南瓜 玉葱 ネギ	米 雑穀米 油 醤油 みりん 砂糖 ロールパン 塩
金	ひじきと大豆の煮物 味噌汁	お菓子	揚げパン			
17	きつねうどん	牛乳	お茶	牛乳 丸天 かまぼこ 油揚げ	ネギ オレンジ	うどん麺 塩 醤油 みりん 砂糖
土	牛乳 オレンジ	ゼリー	お菓子			
20	冬瓜の味噌煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 卵 ベーコン 生クリーム	冬瓜 玉葱 人参 キャベツ チンゲン菜 キクラゲ	砂糖 醤油 酒 片栗粉 油 食パン 苺ジャム
火	卵とじ 一口ゼリー	チーズ	ジャムサンド			
21	リハーサル① チキンカレー (麦ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ	玉葱 人参 南瓜 生姜 にんにく りんご パイン缶 キャベツ	じゃが芋 小麦粉 バター カレー粉 塩 醤油 ケチャップ ソース ローリエ 鶏ガラスープ こしょう マヨネーズ 棒ジュース
水	キャベツとパインのサラダ 棒ジュース	ゼリー	お菓子			
22	竹輪の二色揚げ (わかめご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 竹輪 卵 粉チーズ 青のり 油揚げ 味噌	胡瓜 玉葱 ネギ りんご	小麦粉 カレー粉 油 練り梅 砂糖 ゼリーの素
木	梅和え 味噌汁	お菓子	青りんごゼリー			
24	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 しめじ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ パナナ	スパゲティー麺 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			
26	肉じゃが (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 しらす干し 卵 納豆	玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 もやし	じゃが芋 糸蒟蒻 油 塩 醤油 砂糖 みりん コンソメ 片栗粉 米 青菜ふりかけ
月	かきたま汁 納豆	お菓子	じゃこ菜おにぎり			
27	リハーサル② 親子丼 (麦ご飯)	牛乳	お茶	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ハム ごま	玉葱 人参 しめじ えのき	油 塩 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 酢 ごま油
火	もやしのナムル	ゼリー	アイス・お菓子			
28	鶏のオレンジ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	生姜 にんにく 胡瓜 キャベツ 玉葱 人参 パセリ パナナ	マーマレード 醤油 塩 コンソメ バター ホットケーキミックス ポッカレモン
水	スティック胡瓜 コンソメスープ	チーズ	バナナケーキ			
29	焼肉風 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ごま 味噌 豆腐 わかめ きな粉	人参 ピーマン 玉葱 キャベツ もやし ネギ にんにく えのき オレンジ	ごま油 砂糖 醤油 一味唐辛子 油 塩
木	すまし汁 オレンジ	お菓子	あべかわマカロニ			
30	麻婆豆腐丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 赤味噌 ハム ごま	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく 胡瓜	油 中華だし 塩 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 酢 ヤクルト
金	春雨の酢の物 ヤクルト	ゼリー	お菓子			

※3時のおやつは赤字は、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。子どもたちは、夏の疲れが出るころですね。日中はまだまだ暑くても朝晩は涼し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。

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摂るための栄養補給の役割と、疲れた心を癒しリフレッシュできる効果があります。しかし、食べ過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食べない
- ③一緒にお茶や牛乳などの水分補給を心がける

*9/14はひよこ組のリクエストメニューです

給食室・・・福田、上川、稲葉

