

# 9月 献立表



令和5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 金	焼肉風 (ご飯) わかめスープ オレンジ	牛乳 ゼリー	牛乳 ホットケーキ	牛乳 牛肉 ごま 味噌 わかめ 卵	人参 ビーマン 玉葱 キャベツ もやし ネギ にんにく オレンジ	ごま油 砂糖 醤油 一味唐辛子 油 コンソメ 塩 ホットケーキミックス バター メープルシロップ
2 土	ナポリタンスパゲティー 飲むヨーグルト バナナ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	ウインナー 粉チーズ 飲むヨーグルト	玉葱 人参 ビーマン コーン しめじ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ バナナ	スパゲティー麺 コンソメ ケチャップ 塩 バター
4 月	魚のサラダ焼き (ご飯) 切干大根の煮物 味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 たこ焼き	牛乳 鯖 油揚げ わかめ 味噌 青のり	玉葱 人参 ビーマン 赤ビーマン 切干大根 ネギ	塩 酢 砂糖 油 バジル粉 醤油 みりん 麩 たこ焼き ソース
5 火	グリルチキン (ご飯) シルバーサラダ コンソメスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ぱりぱりピザ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン ウインナー とろけるチーズ	胡瓜 人参 キャベツ 玉葱 パセリ ビーマン トマト コーン	カレー粉 みりん 塩 こしょう 醤油 オリーブ油 ガーリックパウダー 春雨 マヨネーズ 酢 砂糖 コンソメ 餃子の皮 ケチャップ
6 水	冬瓜の味噌煮 (ご飯) かきたま汁 梨	牛乳 チーズ	牛乳 豆腐入りチヂミ	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 卵 しらす干し ごま 豆腐 豆乳	冬瓜 玉葱 人参 えのき ネギ 梨 ニラ	砂糖 醤油 酒 片栗粉 塩 米粉 ベーキングパウダー 油 酢 ごま油
7 木	コーンクリームシチュー (ご飯) ハムサラダ 一口ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 エッグサンド	牛乳 鶏肉 ハム 卵	玉葱 人参 しめじ コーン クリームコーン もやし 胡瓜	じゃが芋 シチュールー 酢 砂糖 塩 こしょう 油 一口ゼリー 食パン マヨネーズ
8 金	鶏の唐揚げ (ご飯) 梅和え もずくスープ	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 かつお節 もずく 豆腐 ごま	生姜 にんにく 胡瓜 玉葱 人参 ネギ	酒 塩 こしょう 片栗粉 油 醤油 練り梅 砂糖
9 土	肉うどん 牛乳 オレンジ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 牛肉 かまぼこ	玉葱 人参 牛蒡 生姜 ネギ オレンジ	うどん麺 油 醤油 砂糖 みりん 塩 酒
11 月	魚のオランダ揚げ (ご飯) 即席漬け 味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 フルーツカクテル	牛乳 鯖 ごま 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌	キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 ネギ バナナ もも缶 バイン缶 みかん缶	片栗粉 油 酢 砂糖 醤油 酒 青りんごゼリーの素
12 火	茄子の味噌炒め (ご飯) すまし汁 バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 ウインナーおにぎり	豚肉 味噌 かまぼこ わかめ ウインナー 味付け海苔	玉葱 人参 茄子 ビーマン えのき ネギ バナナ	油 砂糖 醤油 みりん 塩 米
13 水	大豆入りお煮付け (ご飯) 味噌汁 梨	牛乳 チーズ	牛乳 バナナケーキ	牛乳 牛肉 大豆 油揚げ 味噌 卵	人参 玉葱 牛蒡 いんげん キャベツ ネギ 梨 バナナ	じゃが芋 油 醤油 砂糖 みりん ホットケーキミックス バター ポッカレモン
14 木	五目厚焼き卵 (ご飯) 納豆 味噌汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子・アイス	鶏ミンチ 卵 納豆 味噌	玉葱 人参 コーン 干し椎茸 ネギ	塩 砂糖 醤油 じゃが芋 麩 アイスクリーム
15 金	チキンカレー (ご飯) チップスサラダ ヨーグルト	牛乳 ゼリー	牛乳 黒ごまチーズパン	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ ヨーグルト スキムミルク 卵 黒ごま	玉葱 人参 南瓜 生姜 にんにく りんご キャベツ 胡瓜 レーズン	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 酢 こしょう 鶏ガラスープの素 ポテトチップス 強力粉 イースト 砂糖
16 土	ちゃんぽん 牛乳 バナナ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ バナナ	ちゃんぽん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
19 火	食育の日 雑穀ご飯 焼きししやも 刻み昆布の煮物 味噌汁	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 ししやも 刻み昆布 しらす干し ごま 油揚げ 味噌	人参 玉葱 南瓜 ネギ	米 雑穀米 醤油 砂糖
20 水	ポテトグラタン (パン) ミニトマト もやしとハムのスープ	牛乳 ゼリー	お茶 ひじきおにぎり	牛乳 鶏肉 生クリーム とろけるチーズ ハム ひじき しらす干し	玉葱 人参 ミニトマト もやし キャベツ チンゲン菜	じゃが芋 マカロニ 小麦粉 バター 中華だし 塩 醤油 ごま油 米 みりん 砂糖 酒
21 木	麻婆茄子 (ご飯) もやしのナムル オレンジ	牛乳 チーズ	牛乳 アーモンドビスケット	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 ハム ごま 卵 アーモンド	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	中華だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 酢 ごま油 塩 小麦粉 バター ベーキングパウダー アーモンド粉
22 金	リクエストメニュー ハンバーグ (ご飯) 元気サラダ 豚汁 プリン	牛乳 お菓子	牛乳 アメリカンドック	牛乳 合挽ミンチ 卵 ハム かつお節 水晶昆布 豚肉 豆腐 味噌 ソーセージ	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 牛蒡 もやし ネギ	パン粉 塩 こしょう 油 ケチャップ 醤油 酢 砂糖 里芋 蒟蒻 プリン ホットケーキミックス マヨネーズ
25 月	魚の味噌煮 (ご飯) 昆布和え すまし汁	牛乳 ゼリー	牛乳 あべかわバナナ	牛乳 鯖 味噌 塩昆布 すりごま 豆腐 わかめ きな粉	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 えのき 玉葱 ネギ バナナ	砂糖 酒 醤油 みりん 塩
26 火	運動会リハーサル① ハヤシライス (ご飯) ツナサラダ 一口ゼリー	牛乳 チーズ	ジョア お菓子・おにぎり	牛肉 豚肉 シーチキン	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	油 ハヤシルー 酢 塩 こしょう 砂糖 一口ゼリー ジョア
27 水	筑前煮 (ご飯) かきたま汁 梨	牛乳 お菓子	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 卵	人参 蓮根 牛蒡 干し椎茸 いんげん 小松菜 えのき 玉葱 梨 みかん缶	じゃが芋 蒟蒻 醤油 みりん 塩 砂糖 油 片栗粉 ぶどうゼリーの素
28 木	牛丼 (ご飯) 胡麻和え バナナ	牛乳 ゼリー	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 牛肉 かまぼこ すりごま 卵	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 えのき ネギ キャベツ 胡瓜 バナナ 南瓜	油 中華だし 醤油 みりん 砂糖 酒 塩 蒸しパン粉 バター
29 金	がんもどき (ゆかりご飯) ミニトマト 冬瓜と野菜のスープ	牛乳 お菓子	お茶 フルーツムース	牛乳 鶏ミンチ 豆腐 ごま 卵 ベーコン	グリーンピース 人参 蓮根 干し椎茸 生姜 ミニトマト キャベツ 冬瓜 コーン パセリ みかん缶 バイン缶	塩 醤油 砂糖 片栗粉 油 コンソメ フルーチェ
30 土	具うどん 牛乳 オレンジ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 鶏肉 かまぼこ	人参 玉葱 ネギ オレンジ	うどん麺 塩 醤油 みりん

※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。また、運動会にむけての練習が始まります。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなってくるので、食事や体調管理に気を付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回の食事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があります。一方、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様々な悪影響をもたらします。

①1回の量を定める ②決められた時間以外にはおやつを食べない ③お茶や牛乳などでの水分補給を心がける これら3つに気を付けたいですね。

\*9/22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

