令和4年度　９月　　献立表　　氷川保育園

日	曜	献立名 午前おやつ（乳児）	献立名 昼食	献立名 おやつ	血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
◇1	木	牛乳 小魚	牛丼 ツナとコーンのマヨドレ和え 豚汁 バナナ　麦茶	わかめにぎり ビスコ 麦茶	牛乳　小魚　牛肉 ツナ　豚肉 わかめ	アルファ米　白滝	コーン　玉ねぎ　大根 人参　長ねぎ　バナナ	マヨドレ　味噌 だし　醤油 砂糖
2	金	牛乳 小魚	チキンカレーライス 小松菜のサラダ スープ ニラ　麦茶　オレンジ	クラッカー　（0歳児） ジャムクラッカー （1歳児以上～） カルピス※　麦茶	牛乳　小魚 鶏モモ肉	精白米　じゃがいも ごま油　ごま　クラッカー いちごジャム カルピス※（2歳児以上）	玉ねぎ　人参 小松菜　きゃべつ　コーン にら　もやし オレンジ	カレールウ　塩 酢　醤油　砂糖
3	土	牛乳 小魚	そぼろ丼 キャベツのサラダ 味噌汁 麦茶　キウイフルーツ	バームクーヘン 牛乳	牛乳　小魚 鶏ひき肉　鶏卵 豆腐	精白米　サラダ油 バームクーヘン	生姜　絹さや　きゃべつ 人参　きゅうり　コーン 長ねぎ　キウイ	みりん　醤油 砂糖　酢　塩
5	月	牛乳 小魚	四目うどん チキンナゲット　ブロッコリー バナナ 麦茶	スティックパン（0，1歳） メロンパン（2歳児以上） 牛乳	牛乳　小魚 油揚げ　チキンナゲット	ゆでうどん メロンパン スティックパン	椎茸　人参　ほうれん草 ブロッコリー　バナナ	醤油　砂糖 めんつゆ マヨネーズ ケチャップ
☆6	火	牛乳 小魚	おにぎり えびかつ(1歳児以上）白身魚のフライ（0歳児） さつまいものサラダ 味噌汁　ぶどう　麦茶	プリンアラモード 麦茶	牛乳　小魚　ハム 鮭　わかめ　鶏卵 はんぺん　えび（1歳児以上） カレイ（0歳児）	精白米　片栗粉 薄力粉　パン粉 さつまいも　プリン ビスケット	きゅうり　人参　オレンジ 大根　バナナ　小ねぎ ぶどう　キウイ りんご	ソース マヨドレ　塩 味噌　だし
7・♡21	水	牛乳 小魚	麻婆豆腐丼 ナムル風おひたし 味噌汁 麦茶　グレープフルーツ	ピザトースト（0歳児） ピザ（1歳児以上） 牛乳	牛乳　小魚 押し豆腐　豚ひき肉 油揚げ　わかめ　チーズ ベーコン　ウインナー	精白米　油 食パン（0歳） ピザクラスト（1歳児以上）	長ねぎ　生姜　ほうれん草 人参　もやし　なめこ グレープフルーツ	醤油　砂糖 味噌　鶏がら 酢　ケチャップ
8・22	木	牛乳 小魚	ごはん たらの西京焼き 肉じゃが 味噌汁　りんご　麦茶	かぼちゃスティックパイ 牛乳（8日） 2色おはぎ 麦茶（22日）	牛乳　小魚 たら　豚バラ肉 油揚げ きな粉（22日）	精白米　じゃがいも パイ生地　バター（8日） 小豆（22日）	人参　玉ねぎ　いんげん なす　りんご かぼちゃ（8日）	みりん　醤油 味噌　砂糖
9	金	牛乳 小魚	米粉入りロールパン タンドリーチキン わかめサラダ スープ　牛乳　キウイフルーツ	鮭おにぎり（0～1歳） 細巻き寿司（2歳児～） 麦茶	牛乳　小魚 鶏モモ肉　ヨーグルト わかめ　鶏卵 鮭　焼き海苔　納豆	米粉入りロールパン 春雨　ごま油 精白米	きゅうり　人参　コーン モロヘイヤ　キウイ	カレー粉　砂糖 醤油　ソース ケチャップ 酢　塩
10・24	土	牛乳 小魚	すき焼き丼 ブロッコリーのおかかマヨネーズ 味噌汁 麦茶　バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳　小魚 豚モモ肉　豆腐 かつお節　わかめ	精白米　しらたき 油　さつまいも ビスケット	白菜　玉ねぎ　人参 ブロッコリー　コーン バナナ	砂糖　みりん 醤油　だし マヨドレ
12・26	月	牛乳 小魚	ごはん お好み焼きハンバーグ もやしとコーンの甘酢和え 味噌汁　麦茶　オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳	牛乳　小魚　青海苔 牛豚合いびき肉　鶏卵 豆腐　かつお節	精白米　パン粉 チーズ蒸しパン	きゃべつ　もやし 人参　きゅうり　コーン 長ねぎ　オレンジ	お好み焼きソース 塩　マヨネーズ 醤油　酢　砂糖
13・27	火	牛乳 小魚	ナポリタン 白菜のおひたし スープ　麦茶 バナナ	バタースティックパン 牛乳	牛乳　小魚 ベーコン　粉チーズ 油揚げ かつお節	スパゲッティ（0歳マカロニ） じゃがいも スティックパン	玉ねぎ　人参 ピーマン　コーン 白菜　しめじ　きゃべつ バナナ	ケチャップ ソース　砂糖 ブイヨン
14・28	水	牛乳 小魚	ごはん 千草焼 ひじきサラダ 味噌汁　麦茶　グレープフルーツ	肉まん 牛乳	牛乳　小魚 豚ひき肉　鶏卵 ひじき　豚肩肉	精白米　片栗粉 薄力粉　強力粉 ごま油	玉ねぎ　人参　筍　にら きゅうり　コーン 小松菜　かぶ　きゃべつ グレープフルーツ　椎茸	醤油　砂糖 ブイヨン　塩 みりん　みそ マヨドレ　だし
15・29	木	牛乳 小魚	食パン（2歳児以上バター） さわらのカレー揚げ ほうれん草のサラダ スープ　牛乳　りんご	たき込みおにぎり 麦茶	牛乳　小魚 さわら　竹輪	食パン　バター てんぷら粉　油 すりごま	ほうれん草　人参　もやし りんご　えのきたけ 白菜	カレー粉　砂糖 塩　醤油　味噌 ブイヨン
16・30	金	牛乳 小魚	ごはん 鶏チリ 納豆和え　麦茶 味噌汁　キウイフルーツ	マカロニきな粉 牛乳	牛乳　小魚 鶏むね肉　鶏卵 納豆　きな粉	精白米　マカロニ	生姜　きゃべつ　もやし 人参　にら　玉ねぎ みずな　キウイフルーツ	酒　ケチャップ 酢　砂糖　醤油 塩　めんつゆ
17	土	牛乳 小魚	チキンカレーライス 小松菜のサラダ スープ バナナ　麦茶	バームクーヘン 牛乳	牛乳　小魚 鶏モモ肉	精白米　じゃがいも 油　ごま バームクーヘン	人参　玉ねぎ　小松菜 きゃべつ　コーン にら　もやし バナナ	カレールウ 醤油　砂糖　塩 酢　ブイヨン
20	火	牛乳 小魚	4目うどん チキンナゲット　ブロッコリー バナナ 麦茶	スティックパン（0，1歳） メロンパン（2歳児以上） 牛乳	牛乳　小魚 油揚げ　チキンナゲット	ゆでうどん メロンパン スティックパン	椎茸　人参　ほうれん草 ブロッコリー　バナナ	醤油　砂糖 めんつゆ マヨネーズ ケチャップ

※材料の入荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。
☆6日は誕生会メニューです。♡21日はウェルカムランチです。◇1日は非常食を使用した給食になります。

＜今月の平均栄養素量＞

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	493kcal	19.1g	14.7g
3～5歳児	591kcal	22.7g	17.8g

朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

ごはん食とパン食

ごはん食

吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

パン食

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。

果物を食べましょう

ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」。収穫時季（目安）を覚えて、実りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう。

- ●ナ　シ：7月～10月
- ●ブドウ：8月～11月
- ●リンゴ：9月～12月
- ●カ　キ：10月～12月