令和5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	金	牛乳 小魚	カレーライス 豚汁 オレンジ 麦茶	バームクーヘン 麦茶	牛乳　小魚　豚肉	アルファ米 バームクーヘン じゃがいも　里芋	玉ねぎ　人参　ごぼう ねぎ　しいたけ	カレールウ かつおだし 味噌
2・16	土	牛乳 小魚	そぼろ丼 わかめサラダ 味噌汁 オレンジ　麦茶	クッキー 牛乳	牛乳　小魚　鶏卵 鶏ひき肉　わかめ 油揚げ	精白米　サラダ油 マロニー　ごま油 クッキー	生姜　さやえんどう きゅうり　人参　コーン もやし　オレンジ	みりん　醤油 砂糖　塩　酢 かつおだし 味噌
4	月	牛乳 小魚	ごはん 豆腐団子 いんげんの胡麻和え 味噌汁　オレンジ　麦茶	お好み焼 牛乳	牛乳　小魚　豆腐 ツナ　鶏卵 豚ひき肉　青海苔 かつお節	精白米　片栗粉　ごま お好み焼き粉 サラダ油	長ねぎ　人参　いんげん キャベツ　玉ねぎ　水菜 オレンジ　コーン	塩　砂糖　醤油 味噌　ソース かつおだし マヨネーズ
5	火	牛乳 小魚	ごはん おろしハンバーグ ひじきサラダ 味噌汁　キウイフルーツ　麦茶	にゅう麺 麦茶	牛乳　小魚　豆腐 牛豚合いびき肉 ひじき　わかめ	精白米　パン粉 そうめん	玉ねぎ　大根　小ねぎ きゅうり　人参　コーン えのき　キウイフルーツ ほうれん草　しいたけ	塩　かつおだし 醤油　みりん 砂糖　マヨドレ 味噌　めんつゆ
6・♡20	水	牛乳 小魚	ごはん 焼き魚（鯖） 切り干し大根煮 味噌汁　グレープフルーツ　麦茶	おからドーナツ 牛乳	牛乳　小魚　鯖 豚バラ肉　油揚げ おから　豆乳	精白米　サラダ油 ホットケーキミックス	切り干し大根　人参 しいたけ　いんげん なす　グレープフルーツ	塩　醤油　砂糖 味噌　かつおだし
☆7	木	牛乳 小魚	サンドイッチ 唐揚げ　ブロッコリーの甘酢和え チーズ揚げ（2歳以上）枝豆スティック（3歳以上） スープ　なし　巨峰　麦茶	プリンアラモード 麦茶	牛乳　小魚　ハム 鶏モモ肉　チーズ 蒲鉾　ベーコン	食パン　ジャム　プリン サラダ油　片栗粉 餃子の皮　ビスケット ホイップクリーム	生姜　枝豆　ブロッコリー 人参　ほうれん草　りんご 玉ねぎ　なし　巨峰　バナナ キウイフルーツ　オレンジ	マヨドレ　醤油 みりん　塩　酢 砂糖　ブイヨン 鶏がら
8・22	金	牛乳 小魚	すき焼き丼 ちりめんサラダ 味噌汁 オレンジ　麦茶	マシュマロボール 牛乳	牛乳　小魚　豆腐 豚モモ肉　しらす	精白米　白滝　サラダ油 ごま油　マシュマロ コーンフレーク バター	白菜　玉ねぎ　人参 大根　きゅうり かぼちゃ　いんげん オレンジ	砂糖　みりん 醤油　かつおだし 酢　味噌
9・30	土	牛乳 小魚	たぬきうどん ウインナー ブロッコリー バナナ　麦茶	スティックパン 牛乳	牛乳　小魚　わかめ ウインナー	うどん　天かす スティックパン	ほうれん草　人参 ブロッコリー　バナナ	めんつゆ ケチャップ マヨネーズ
11・25	月	牛乳 小魚	ごはん 鶏肉の香味焼き 納豆和え 味噌汁　オレンジ　麦茶	サモサ 牛乳	牛乳　小魚　納豆 鶏モモ肉　ハム	精白米　ごま油 餃子の皮　サラダ油 じゃがいも	生姜　長ねぎ　もやし 人参　キャベツ　ニラ 大根　オレンジ　玉ねぎ	醤油　めんつゆ 味噌　かつおだし カレールウ
12・26	火	牛乳 小魚	和風スパゲティ バンバンジーサラダ スープ バナナ　麦茶	じゃこトースト 牛乳	牛乳　小魚　ベーコン 鶏ささみ肉　わかめ 豆腐　しらす　チーズ	スパゲティ　バター ごま油　ごま　食パン	ほうれん草　玉ねぎ コーン　しめじ　もやし きゅうり　人参　小ねぎ	塩　醤油　酢 かつおだし　砂糖 味噌　ブイヨン 鶏がら　マヨドレ
13・27	水	牛乳 小魚	ごはん 鮭フライ もやしサラダ 味噌汁　梨　麦茶	オレンジ蒸しパン 牛乳	牛乳　小魚　鮭 鶏卵　ハム	精白米　小麦粉　マロニー パン粉　サラダ油　ごま油 さつまいも　練乳 ホットケーキミックス	もやし　人参　きゅうり キャベツ　梨 オレンジジュース	ソース　醤油 酢　砂糖　味噌 かつおだし
14・28	木	牛乳 小魚	ミニロールパン ミートボール チンゲン菜のさっぱり和え スープ　キウイフルーツ　牛乳	焼きおにぎり 麦茶	牛乳　小魚　豚ひき肉 鶏卵　スキムミルク かつお節	ミニロールパン　パン粉 サラダ油　精白米 ごま油	玉ねぎ　チンゲン菜 人参　しめじ　コーン 小松菜　かぶ キウイフルーツ	ケチャップ　塩 みりん　砂糖　酢 醤油　めんつゆ ブイヨン　鶏がら
15	金	牛乳 小魚	カレーライス ツナサラダ スープ グレープフルーツ　麦茶	バームクーヘン 牛乳	牛乳　小魚　ツナ 豚モモ肉　鶏卵	精白米　じゃがいも サラダ油 バームクーヘン	玉ねぎ　人参　キャベツ きゅうり　小ねぎ グレープフルーツ	カレールウ 酢　砂糖　塩 ブイヨン　鶏がら
19	火	牛乳 小魚	野菜うどん チキンナゲット　ブロッコリー バナナ 麦茶	しっとりクリームパン 牛乳	牛乳　小魚 豚モモ肉 チキンナゲット	うどん　サラダ油 しっとりクリームパン	玉ねぎ　人参　キャベツ ブロッコリー　バナナ	めんつゆ ケチャップ マヨネーズ
21	木	牛乳 小魚	食パン（バター2歳児以上） スティック肉の甘辛煮 ブロッコリーのごま酢和え スープ　梨　牛乳	いなりずし 麦茶	牛乳　小魚　蒲鉾 鶏手羽元　油揚げ	食パン　バター　ごま 精白米	ブロッコリー　人参 ほうれん草　長ねぎ　梨	醤油　みりん 砂糖　酢 ブイヨン　鶏がら
29	金	牛乳 小魚	ごはん 煮魚 マカロニサラダ 味噌汁　グレープフルーツ　麦茶	肉まん 牛乳	牛乳　小魚　カレイ ハム	精白米　マカロニ 麩　肉まん	生姜　きゅうり　人参 コーン　小ねぎ グレープフルーツ	砂糖　醤油 みりん　塩　酢 マヨネーズ 味噌　かつおだし

※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。
☆7日は誕生会メニューです。♡20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	486kcal	18.5g	14.4g
3～5歳児	590kcal	22.2ｇ	17.1g

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

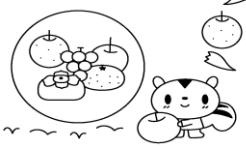
ごはん食

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