



令和6度

9月

献立表

氷川保育園



| 日 | 曜 | 献立名 | | | 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 |
|-------------------|---|---------------|--|------------------|--|--|---|---|
| | | 午前おやつ (乳児) | 昼食 | おやつ | | | | |
| ◇ 2 | 月 | 牛乳 小魚 | カレーライス 豚汁 オレンジ 麦茶 | ビスコ 牛乳 | 牛乳 小魚 豚モモ肉 豆腐 | アルファ米 里芋 じゃがいも ビスコ | 人参 玉ねぎ トマト ごぼう ねぎ しいたけ 大根 | カレーウ 味噌 かつおだし |
| 3 ・ 17 | 火 | 牛乳 小魚 | ほうれん草とベーコンのスパゲティ かぼちゃサラダ スープ バナナ 麦茶 | 焼きおにぎり 麦茶 | 牛乳 小魚 ハム ベーコン 鶏卵 | スパゲティ バター 精白米 ごま油 | ほうれん草 コーン 玉ねぎ しめじ 南瓜 きゅうり いんげん キャベツ バナナ | 塩 醤油 鶏がら マヨネーズ フイヨン かつおだし めんつゆ |
| 4 ・ ♡ 18 | 水 | 牛乳 小魚 | ごはん 里芋コロッケ 納豆和え 味噌汁 巨峰 麦茶 | ミルクロール 牛乳 | 牛乳 小魚 鶏卵 豚ひき肉 納豆 | 精白米 小麦粉 里芋 パン粉 サラダ油 ロールパン 練乳 | 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 小ねぎ 巨峰 小松菜 えのき | 醤油 砂糖 ソース めんつゆ かつおだし 味噌 |
| 5 | 木 | 牛乳 小魚 | クロワッサン きのこハンバーグ 春雨サラダ スープ グレープフルーツ 牛乳 | ミニたぬきうどん 麦茶 | 牛乳 小魚 鶏卵 牛豚合いびき肉 蒲鉾 | クロワッサン パン粉 マロニー ごま ごま油 うどん 天かす | 玉ねぎ えのき しめじ 舞茸 きゅうり 人参 大根 小ねぎ ほうれん草 グレープフルーツ | ハヤシワウ 塩 酢 砂糖 フイヨン 鶏がら めんつゆ |
| 6 ・ 20 | 金 | 牛乳 小魚 | ごはん 焼き魚(鮭) チンゲン菜のごま和え 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶 | おからドーナツ 牛乳 | 牛乳 小魚 鮭 油揚げ おから 豆乳 | 精白米 ごま サラダ油 ホットケーキミックス | チンゲン菜 人参 しめじ もやし キウイフルーツ なす | 醤油 砂糖 味噌 かつおだし |
| 7 ・ 21 | 土 | 牛乳 小魚 | ごはん 鶏肉の照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁 オレンジ 麦茶 | チーズ蒸しパン 牛乳 | 牛乳 小魚 わかめ 鶏モモ肉 | 精白米 春雨 チーズ蒸しパン | 生姜 きゅうり 人参 白菜 しめじ オレンジ | 醤油 みりん 砂糖 酢 塩 かつおだし 味噌 |
| 9 ・ 30 | 月 | 牛乳 小魚 | ごはん 揚げ餃子 小松菜のサラダ 味噌汁 オレンジ 麦茶 | お好み焼 カルピス | 牛乳 小魚 ハム 豚ひき肉 かつお節 鶏卵 桜えび 豆腐 チーズ 青海苔 | 精白米 ごま油 餃子の皮 サラダ油 ごま お好み焼き粉 長芋 カルピス | 白菜 ねぎ 生姜 人参 小松菜 キャベツ なめこ オレンジ | 醤油 塩 酢 砂糖 味噌 かつおだし ソース マヨネーズ |
| 10 ・ 24 | 火 | 牛乳 小魚 | ごはん 焼き魚(ほっけ) ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え キウイフルーツ 麦茶 | ポテトスティック 牛乳 | 牛乳 小魚 ほっけ かつお節 青海苔 | 精白米 じゃがいも 片栗粉 | ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ 水菜 キウイフルーツ | 醤油 マヨネーズ 塩 味噌 かつおだし フイヨン |
| 11 ・ 25 | 水 | 牛乳 小魚 | かけうどん ウインナーといんげん(11日) ウインナーとブロッコリー(25日) バナナ 麦茶 | スティックパン 牛乳 | 牛乳 小魚 竹輪 鶏モモ肉 | うどん ごま油 スティックパン | ほうれん草 人参 しいたけ 長ねぎ 生姜 いんげん バナナ | めんつゆ 醤油 マヨネーズ |
| 12 ・ 26 | 木 | 牛乳 小魚 | ごはん さわらのカレー揚げ ひじき煮 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶 | マシュマロボール 牛乳 | 牛乳 小魚 さわら ひじき 豚バラ肉 鶏卵 | 精白米 てんぷら粉 サラダ油 マシュマロ コーンフレーク バター | 人参 さやえんどう チンゲン菜 グレープフルーツ | 塩 カレー粉 砂糖 醤油 フイヨン 味噌 |
| 13 ・ 27 | 金 | 牛乳 小魚 | ミニロールパン スティック肉の甘辛煮 フレンチサラダ 麦茶 スープ 梨(0・1歳児キウイフルーツ) | ドリア 麦茶 | 牛乳 小魚 ハム 鶏肉手羽元 チーズ 豚ひき肉 | ミニロールパン サラダ油 精白米 バター ホワイトソース | キャベツ 人参 大根 きゅうり ほうれん草 南瓜 梨 玉ねぎ トマト キウイフルーツ | 醤油 みりん 砂糖 酢 塩 フイヨン 鶏がら ケチャップ |
| 14 ・ 28 | 土 | 牛乳 小魚 | 豚丼 ナムル風おひたし 味噌汁 オレンジ 麦茶 | フルーチェ せんべい 麦茶 | 牛乳 小魚 油揚げ 豚ロース肉 わかめ | 精白米 白滝 ごま油 フルーチェ せんべい | 人参 玉ねぎ 小ねぎ ほうれん草 もやし 長ねぎ オレンジ | かつおだし めんつゆ 砂糖 みりん 醤油 塩 酢 味噌 |
| ☆ 19 | 木 | 牛乳 小魚 | ベーコンチーズハンバーガー コールスローサラダ ポテトフライ りんごジュース | カップごはん 麦茶 | 牛乳 小魚 豆腐 牛豚合いびき肉 わかめ ベーコン チーズ ハム 鮭 鶏卵 | ロールパン サラダ油 パン粉 じゃがいも りんごジュース 食パン | 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン 大根 小ねぎ オレンジ グレープフルーツ | ソース ケチャップ 醤油 砂糖 塩 酢 マヨネーズ 鶏がら フイヨン |

※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。

◇2日は非常食を使用した給食になります。♡18日はウエルカムランチです。

☆19日は誕生会メニューです。乳児クラスは食パン・ベーコンチーズハンバーグ・ポテトフライ・コールスローサラダ・スープ・オレンジ・グレープフルーツ・麦茶、おやつはおにぎりになります。

<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 | 477kcal | 19.1g | 15.2g |
| 3～5歳児 | 561kcal | 21.2g | 16.4g |



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。



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」。収穫時期(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

