

9月 給食だより

今月の目標 残さず食べて丈夫な体を作ろう！！

令和3年 9月
幼保連携型認定こども園一川目保育園

日 曜	献立名	離乳食	主な材料	おやつ	エネルギー (Kcal)
1 水	ご飯 肉豆腐 南瓜の甘煮 かきたま汁	キウイ お粥 肉豆腐 南瓜煮 すまし汁	キウイ 豚肉 豆腐 卵 高野豆腐 玉ねぎ えのき 春菊 南瓜 にはら	牛乳 フライドポテト	599
2 木	ご飯 さばの塩焼き すき煮昆布 大根のみそ汁	もも お粥 煮魚 すきに昆布の柔らか煮 大根のみそ汁	バナナ さば さつま揚げ 厚揚げ トマト すき昆布 人参 乾燥椎茸 大根 しめじ もも	牛乳 お菓子	581
3 金	あんかけ焼きそば ポテトサラダ もずくスープ	りんご お粥 あんかけうどん ポテトサラダ風 スープ	りんご 豚肉 えび いか 卵 ハム 豆腐 蒸し中華麺 じゃが芋 白菜 人参 椎茸 筍 青梗菜 胡瓜 もずく えのき ねぎ	スキムミルク カリカリ野菜バー	608
4 土	ロールパン クリームシチュー ツナオムレツ 温野菜	バナナ お粥 鶏じゃが煮 温野菜 お茶	バナナ 鶏肉 ツナ ロールパン じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー ミニトマト	ヨーグルト せんべいのみみ	579
6 月	ご飯 豆腐チャンプル 春雨サラダ わかめスープ	オレンジ お粥 豆腐チャンプル 春雨サラダ わかめスープ	オレンジ 豚肉 豆腐 卵 ハム 春雨 椎茸 人参 にはら もやし 胡瓜 わかめ 玉ねぎ えのき	牛乳 五平もち	583
7 火	ご飯 肉じゃが ほうれん草フレーク 白菜のみそ汁	バナナ お粥 肉じゃが お浸し 白菜のみそ汁	バナナ 豚肉 卵 厚揚げ じゃが芋 人参 玉ねぎ グリーンサラダ ほうれん草 白菜 しめじ	牛乳 人参蒸しパン(米粉)	590
8 水	彩そうめん から揚げ キャベツの甘酢和え	りんご お粥 そうめん 鶏肉のうま煮 甘酢和え	りんご 卵 鶏肉 そうめん 昆布 乾燥椎茸 トマト 胡瓜 キャベツ 青しそ	カルピス りんごケーキ	619
9 木	ご飯 カレイの煮付け れんこん金平 なめこ汁	もも お粥 煮魚 金平風 なめこ汁	バナナ かいれい ベーコン 豆腐 小松菜 れんこん 人参 トマト 大根 なめこ ねぎ	牛乳 お菓子	590
10 金	ご飯 長いものグラタン 大根サラダ モロヘイヤスープ	りんご お粥 鶏肉の煮物 大根サラダ風 モロヘイヤスープ	りんご 鶏肉 チーズ ツナ 卵 長いも 玉ねぎ しめじ ブロッコリー わかめ 胡瓜 大根 パプリカ トマト モロヘイヤ	ジョア ポップコーン	605
11 土	ご飯 ポークカレー 福神漬け コールスローサラダ	バナナ お粥 肉じゃが煮 コールスローサラダ風 お茶	バナナ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ しめじ 人参 トマト缶 キャベツ コーン缶 レーズン ミニトマト	牛乳 ゆで卵	594
13 月	さんまのかば焼き丼 三色なます ほうれん草のみそ汁	オレンジ お粥 煮魚 なます風 ほうれん草のみそ汁	オレンジ さんま ミニトマト 大根 人参 胡瓜 ほうれん草 わかめ しめじ	牛乳 お好み焼き	575
14 火	ご飯 肉団子の甘露煮 酢の物 千切り野菜汁	バナナ お粥 肉団子のあんかけ 煮野菜 すまし汁	バナナ 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 しらす 玉ねぎ 人参 ひじき わかめ もやし 胡瓜 トマト 大根 えのき	牛乳 もちもちお焼き	592
15 水	ご飯 おでん 鉄火味噌 浅漬け ふりかけ	キウイ お粥 鶏肉のうま煮 おでん お茶	キウイ ちくわ さつま揚げ 卵 高野豆腐 しらす 大根 人参 昆布 ピーマン 胡瓜	牛乳 ホットケーキ	612
16 木	ご飯 ほっけの塩焼き 五目ひじき けんちん汁	もも お粥 煮魚 ひじきの柔らか煮 けんちん汁	バナナ ほっけ 大豆 油揚げ 豆腐 里芋 ひじき 人参 乾燥椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	牛乳 お菓子	599
17 金	ミートソース ブロッチャーサラダ オニオンスープ	りんご お粥 ミートソース風 茹で野菜 オニオンスープ	りんご 豚ひき肉 チーズ ベーコン ちくわ パスタ 玉ねぎ 人参 セロリ 乾燥椎茸 えのき トマト ブロッコリー	豆乳プリン クラッカー	585
18 土	ご飯 ハヤシライス ウィンナー シーフードサラダ	バナナ お粥 肉じゃが煮 温野菜 お茶	バナナ 豚肉 ウィンナー えび いか じゃが芋 玉ねぎ 人参 エリンギ トマト缶 グリンピース ブロッコリー パプリカ	ヨーグルト せんべいのみみ	571
21 火	ご飯 スコッチエッグ 千切りキャベツ 豆腐のすまし汁	バナナ お粥 ハンバーグ風 茹で野菜 豆腐のすまし汁	バナナ うずらの卵 豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ キャベツ 人参 トマト わかめ 小松菜	牛乳 もちもちお月見ドーナツ	632
22 水	ご飯 鮭と蒸し野菜のポン酢だれ(キャベツ・人参) みぞれ汁	キウイ お粥 煮魚 野菜煮 みぞれ汁	キウイ さけ 豚肉 厚揚げ しめじ もやし キャベツ 人参 ねぎ ミニトマト 大根 えのき	牛乳 きな粉トースト	587
24 金	味噌ラーメン 春巻き トマト	りんご お粥 焼うどん 温トマト スープ	りんご 豚肉 春巻き 中華麺 人参 キャベツ コーン もやし きくらげ にはら 玉ねぎ トマト	スキムミルク セサミバー	607
25 土	ご飯 ツナカレー 福神漬け 海藻サラダ	バナナ お粥 ツナじゃが煮 海藻サラダ風 お茶	バナナ ツナ かにかま じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 トマト缶 レタス 胡瓜 わかめ コーン缶	牛乳 ゆで卵	564
27 月	麻婆丼 彩ナムル 中華コーンスープ	オレンジ お粥 麻婆豆腐風 ナムル風 スープ	オレンジ 豚ひき肉 豆腐 ハム 卵 ねぎ 椎茸 人参 にはら ほうれん草 もやし クリームコーン缶 葉ねぎ	牛乳 シュガーラスク	605
28 火	ご飯 チキン南蛮 グリーンサラダ キャベツのみそ汁	バナナ お粥 鶏肉のうま煮 茹で野菜 キャベツのみそ汁	バナナ 鶏肉 卵 油揚げ 玉ねぎ トマト レタス 胡瓜 ブロッコリー 枝豆 わかめ キャベツ 人参 しめじ	キャロットゼリー	592
29 水	ご飯 ぎせい豆腐 金平ごぼう 小松菜のみそ汁	キウイ お粥 豆腐のそぼろ煮 煮野菜 もやしのみそ汁	キウイ 鶏ひき肉 豆腐 卵 さつま揚げ 厚揚げ 椎茸 人参 みつ葉 ごぼう 小松菜 わかめ ねぎ	牛乳 芋もち	601
30 木	ご飯 鯖のみそ煮 切干大根煮 南瓜のみそ汁	もも お粥 煮魚 野菜煮 南瓜のみそ汁	バナナ さば さつま揚げ 厚揚げ 切干大根 人参 乾燥椎茸 いんげん 玉ねぎ 南瓜	牛乳 お菓子	605

噛む力をアップさせるメニューを！！

噛む力をアップさせるには、野菜や海藻などの繊維の多いもの、こんにゃくやキノコなどの弾力あるもの、豆類やドライフルーツなどの固さのある物など、よく噛まないとのみ込めない食材を選びましょう。また、主菜が麻婆豆腐のような柔らかいメニューの時には噛み応えのある一品を添えるなど献立も工夫しましょう。

園でも、食材選びや献立に気をつけおやつには、南部せんべいのみみを取り入れるなどして、子どもたちの噛む力がアップするよう工夫しています。



お手伝いをしよう！！

火を使う調理をしなくても下ごしらえや盛り付けをするだけで、子どもは料理が出来上がった時に『自分が作った』うれしさを感じることができます。野菜を洗う、ピーラーで皮をむく、レタスをちぎるなどの少しのお手伝いで食への興味、関心も深まります。また、ミニトマトは1人2コずつねなど数を数える習慣にもつながるので、ぜひ子供にお手伝いをお願いして一緒に取り組んでみて下さいね！！



離乳食について

月齢に合わせて、食材の形状や種類を変えています。

午前のおやつについて

ちゅうりっぷ組では牛乳を飲む園児には牛乳が出ます。1才未満の園児には麦茶と、お菓子が出ます。

エネルギーは3歳以上児の目安です。