

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2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 火	ご飯 おでん 鉄火味噌 浅漬け もずくのスープ	パイナップル	お粥 煮魚 おでん もずくのスープ	バナナ	ちくわ 卵 さつま揚げ 高野豆腐 大根 人参 ピーマン 胡瓜 えのき 葱	お茶 カルシウムおにぎり 581
2 水	ご飯 肉団子の甘露煮 酢の物 春雨のスープ	キウイ	お粥 肉団子の甘露煮 酢の物 スープ	キウイ	鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 人参 ひじき しらす もやし わかめ 胡瓜 春雨 青梗菜 白菜 ねぎ	牛乳 芋もち 578
3 木	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根煮 白菜のみそ汁	もも	お粥 煮魚 茹で野菜 みそ汁	バナナ	鯖 トマト 切干大根 人参 いんげん さつま揚げ キャベツ 油揚げ わかめ	キャロットゼリー クッキー 603
4 金	焼きうどん ひじきのサラダ わかめスープ	なし	お粥 焼うどん 茹で野菜 スープ	オレンジ	豚肉 豆腐 中華麺 人参 玉ねぎ 胡瓜 セロリ 葱 白菜 玉ねぎ 春雨	牛乳 きな粉ごまロール 595
5 土	トースト クリームシチュー チーズオムレツ ツナサラダ	バナナ	お粥 鶏じゃが煮 温野菜 スープ	バナナ	鶏肉 ツナ缶 食パン じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶 ブロッコリー	ヨーグルト せんべいのみみ 579
7 月	焼肉丼 オクラとチーズの納豆和え ふのりのみそ汁	オレンジ	お粥 パラ焼き風 納豆 みそ汁	オレンジ	豚肉 豆腐 チーズ 納豆 ピーマン 玉ねぎ 人参 オクラ ふのり 葱	牛乳 お菓子 587
8 火	ご飯 茶碗蒸し さんまのかば焼き ほうれん草のお浸し	パイナップル	お粥 鶏のうま煮 お浸し すまし汁	バナナ	卵 鶏肉 かまぼこ サンマかば焼き缶 春雨 栗甘露煮 乾燥椎茸 みつ葉 ほうれん草	スキムミルク カリカリ野菜バー 619
9 水	ご飯 麻婆豆腐 もやしのサラダ 中華コーンスープ	キウイ	お粥 麻婆豆腐風 もやしのサラダ スープ	キウイ	豚ひき肉 豆腐 卵 カニカマ ハム 葱 椎茸 人参 なら もやし 胡瓜 コーン缶	牛乳 もちもちお焼き 604
10 木	ご飯 きれいのおろしかけ 青梗菜の和え物 豆腐のみそ汁	もも	お粥 煮魚 大根のそぼろ煮 みそ汁	バナナ	きれい 大根 豆腐 青梗菜 卵 海苔 豆腐 わかめ えのき 葱	フルーツヨーグルト 576
11 金	ナポリタン ブロッチャーサラダ オニオンスープ	なし	お粥 ナポリタン風 茹で野菜 白菜のスープ	オレンジ	豚肉 ウィナー 玉ねぎ 人参 ブロッコリー チーズ ちくわ 白菜	お茶 焼きおにぎり 618
12 土	パン サラダ ミネストローネ (雨天中止の場合)	バナナ	お粥 魚の煮付け 茹で野菜 スープ	バナナ	パン 胡瓜 レタス 水菜 玉ねぎ 人参 キャベツ ベーコン トマト缶	牛乳 お菓子 576
14 月	ご飯 ポークカレー 福神漬け コールスローサラダ	オレンジ	お粥 肉じゃが煮 茹で野菜 すまし汁	オレンジ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 福神漬け レーズン キャベツ コーン缶 ミニトマト	牛乳 お菓子 580
15 火	ご飯 ぎせい豆腐 ほうれん草のごま和え けの汁	パイナップル	お粥 豆腐のあんかけ ほうれん草のごま和え けの汁	バナナ	卵 豆腐 椎茸 鶏ひき肉 油揚げ さつま揚げ ほうれん草 人参 ふき わらび ごぼう さつま芋	牛乳 マシュマロサンド 601
16 水	彩そうめん えび天ぷら スティック野菜	フルーツゼリー	お粥 鶏肉のうま煮 茹で野菜 そうめん汁	ゼリー	そうめん ほうれん草 卵 葱 ミニトマト えび天 さつま芋 胡瓜 人参	カルピス りんごケーキ 679
17 木	ご飯 鮭の漬け焼き 人参しりしり もやしのみそ汁	もも	お粥 カレイの煮付け 人参煮 みそ汁	バナナ	きれい さつま揚げ 油揚げ ふき 人参 大根 南瓜 キャベツ 玉ねぎ	牛乳 フライドポテト 603
18 金	みそラーメン 焼き餃子 トマト	なし	お粥 うどんのそぼろあん 温トマト スープ	オレンジ	豚肉 えび 中華麺 シュウマイの皮 人参 キャベツ もやし コーン缶 きくらげ 青梗菜 葱 玉ねぎ なら トマト	牛乳 セサミバー 604
19 土	ロールパン クリームシチュー ウィナー キャベツのサラダ	バナナ	お粥 鶏じゃが煮 茹で野菜 スープ	バナナ	鶏肉 ロールパン じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース ウィナー キャベツ わかめ 胡瓜 コーン缶	ヨーグルト せんべいのみみ 584
23 水	ご飯 ハンバーグトマト煮 ポテトサラダ ほうれん草のスープ	オレンジ	お粥 ハンバーグトマト煮 ポテトサラダ みそ汁	オレンジ	豚ひき肉 豆腐 トマト缶 玉ねぎ じゃが芋 胡瓜 人参 ハム わかめ えのき 葱	豆乳プリン クラッカー 609
24 木	ご飯 ほっけの塩焼き 五目ひじき 野菜いっぱいみそ汁	もも	お粥 ほっけの塩焼き 五目ひじき けんちん汁	バナナ	ほっけ 大豆 さつま揚げ 厚揚げ トマト ひじき 人参 乾燥椎茸 豆腐 ごぼう 里芋 葱	牛乳 お菓子 605
25 金	きつねうどん 春菊とわかめのかき揚げ トマト	なし	お粥 しらすと春菊 温トマト わかめうどん	オレンジ	鶏ガラ 油揚げ かまぼこ しらす うどん ほうれん草 葱 わかめ 春菊 南瓜 トマト	牛乳 カリカリ野菜バー 616
26 土	ご飯 ポークカレー 福神漬け 大豆和え	バナナ	お粥 肉じゃが煮 大豆和え すまし汁	バナナ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 福神漬け ブロッコリー 大豆	牛乳 ゆで卵 594
28 月	ご飯 しらす入り卵焼き ふろふき大根 せんべい汁	オレンジ	お粥 鶏のあんかけ 金平風 ほうれん草のみそ汁	オレンジ	卵 しらす 鶏肉 葉ねぎ トマト大根 ごぼう 人参 糸コン 葱	スキムココア 人参蒸しパン 614
29 火	ご飯 豆腐チャンプル 春雨サラダ ワンタンスープ	パイナップル	お粥 豆腐のあんかけ 春雨サラダ みそ汁	バナナ	豚肉 豆腐 卵 ハム 油揚げ 春雨 椎茸 人参 なら もやし 胡瓜 わかめキャベツ	牛乳 ポップコーン 607
30 水	ご飯 たらフライ 千切りキャベツ みぞれ汁	キウイ	お粥 たら煮付け 茹で野菜 みぞれ汁	キウイ	豚肉 たら 厚揚げ キャベツ 人参 トマト 大根 えのき 葱	牛乳 粉ふき芋 597

エネルギーは3歳以上児の目安です。

夏の疲れを回復するために！！

- ① 休養睡眠をしっかりとりましょう。
- ② 1日3食バランスよくしっかり食べましょう。
特に朝食が大切です！！
- ③ 良質のたんぱく質とビタミンB1を上手にとりましょう。

夏の疲れが出やすいこの時期、規則正しい生活を心がけ元気に過ごしたいですね！！

旬の食材 梨

梨には、疲労回復に効く成分が多く含まれていて夏の疲れが出やすいこの時期にぴったりの果物です。
また、消化を助ける働きや便秘・むくみの解消、咳止めや解熱作用のある成分も含まれています。
この時期、旬の味をぜひ楽しんでみて下さいね！！

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める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。

