

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6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)
2	月	ご飯 ハヤシライス ツナオムレツ 野菜サラダ	お粥 肉じゃが煮 ゆで野菜サラダ すまし汁	豚肉 卵 チーズ ツナ 人参 玉ねぎ しめじ わかめ キャベツ 胡瓜 コーン	ジョア お菓子	574
3	火	ご飯 かわいいの煮付け れんこん金平 野菜いっぱいみそ汁	お粥 煮魚 煮野菜 野菜いっぱいみそ汁	かわいい ベーコン 油揚げ 小松菜 れんこん 人参 大根 南瓜 キャベツ 玉ねぎ	牛乳 お菓子	576
4	水	ご飯 チキン南蛮 切干大根のナムル もずくスープ	お粥 鶏肉のあんかけ 煮野菜 もずくスープ	鶏肉 卵 豆腐 玉ねぎ トマト ほうれん草 人参 切干大根 もずく えのき 人参 ねぎ	牛乳 キャロットゼリー	596
5	木	ご飯 ぎせい豆腐 小松菜のしらす和え たら汁	お粥 豆腐のそぼろ煮 しらす和え たら汁	豆腐 ひき肉 卵 しらす しいたけ 人参 みつば 小松菜 かぶ わかめ	牛乳 ホットケーキ	599
6	金	きのこほうれん草の Pasta ブロッカーサラダ コーンスープ	お粥 ほうれん草の Pasta ゆで野菜 スープ	豚肉 チーズ 椎茸 ほうれん草 ブロッコリー 人参 トマト 玉ねぎ コーン缶	牛乳 さつまいもスティック	595
7	土	ご飯 鮭の塩焼き 五目ひじき じゃが芋のみそ汁	お粥 煮魚 ひじき煮 じゃが芋のみそ汁	鮭 大豆 油揚げ じゃが芋 トマト ひじき 人参 しいたけ れんこん 玉ねぎ わかめ	牛乳 お菓子	575
9	月	ご飯 キーマカレー 福神漬け コールスローサラダ	お粥 ひき肉と野菜煮 コールスローサラダ風	ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ コーン缶 レーズン ミニトマト	牛乳 バナナ チーズ	583
10	火	ご飯 タラフライ 花野菜サラダ みぞれ汁	お粥 煮魚 ゆで野菜 みぞれ汁	たら かにかま 豚肉 厚揚げ レタス ブロッコリー カリフラワー ミニトマト 人参 えのき 大根 ねぎ	牛乳 南瓜ぜんざい	579
11	水	ご飯 肉じゃが おくら納豆 キャベツのみそ汁	お粥 肉じゃが煮 納豆 キャベツのみそ汁	豚肉 納豆 チーズ じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース おくら 大根 しめじ	牛乳 お菓子	575
12	木	麻婆丼 彩ナムル 中華コーンスープ	お粥 麻婆豆腐風 ナムル風 スープ	豚肉 豆腐 ねぎ しいたけ 人参 たら ほうれん草 もやし コーン缶 ねぎ	牛乳 シュガーラスク	570
13	金	彩そうめん ささみスティック ほうれん草の海苔和え	お粥 鶏肉のうま煮 お浸し そうめん汁	卵 鶏肉 かまぼこ 椎茸 ミニトマト おくら のり ねぎ ほうれん草 もやし	牛乳 カルシウムおにぎり	594
14	土	ご飯 ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 白菜のみそ汁	お粥 煮魚 野菜煮 白菜のみそ汁	ほっけ さつまいも 厚揚げ トマト 切干大根 人参 椎茸 いんげん 白菜 しめじ	牛乳 お菓子	560
17	火	ご飯 茶碗蒸し さんまのかば焼き お浸し	お粥 鶏肉のうま煮 お浸し すまし汁	鶏肉 卵 さんまのかば焼き缶 春雨 栗甘露煮 しいたけ みつば ほうれん草 トマト	牛乳 人参蒸しパン	583
18	水	ご飯 さつまいもコロッケ 大豆和え 豚汁	お粥 ひき肉と野菜煮 ゆで野菜 豚汁	豚肉 大豆水煮 焼き豆腐 さつまいも ごま 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ごぼう キャベツ しめじ ねぎ	牛乳 ポップコーン	583
19	木	ご飯 豆腐チャンプル れんこんサラダ なめこ汁	お粥 炒り豆腐 煮野菜 なめこ汁	豚肉 豆腐 卵 かにかま 椎茸 人参 たら れんこん 胡瓜 コーン缶 大根 なめこ ねぎ	牛乳 フライドポテト	573
20	金	あんかけラーメン ささみとチーズの春巻き 青梗菜の和え物	お粥 ささみのあんかけ お浸し すまし汁	豚肉 いか えび 卵 なたと ささみ きくらげ 白菜 人参 椎茸 たけのこ 青梗菜 しそ もやし	牛乳 フルーツヨーグルト	578
21	土	ご飯 焼きししゃも 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁	お粥 煮魚 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁	ししゃも 豚ひき肉 厚揚げ 南瓜 玉ねぎ グリンピース しめじ ほうれん草 わかめ ねぎ	牛乳 お菓子	578
24	火	ご飯 鮭のマリネ ポテトサラダ 鶏汁	お粥 煮魚 ポテトサラダ 鶏汁	鮭 チーズ じゃが芋 人参 ピーマン 玉ねぎ 胡瓜 ごぼう 椎茸 ねぎ	牛乳 お好み焼き	571
25	水	おいなり 鶏の照り焼き コーンサラダ 小松菜のスープ	お粥 鶏のうま煮 ゆで野菜 スープ	鶏肉 ハム 豆腐 ブロッコリー 胡瓜 コーン缶 ミニトマト 人参 玉ねぎ 小松菜 わかめ	牛乳 りんごケーキ	591
26	木	ご飯 豆腐のチリソース 中華サラダ モロヘイヤスープ	お粥 豆腐のうま煮 中華サラダ風 スープ	豆腐 えび ささみ ハム 春雨 ねぎ 玉ねぎ 胡瓜 人参 モロヘイヤ えのき	牛乳 ほうれん草蒸しパン	583
27	金	カレーうどん 五目とりつくね 浅漬け	お粥 煮込みうどん つくね風 ゆで野菜	豚肉 油揚げ 卵 豆腐 うどん 玉ねぎ 人参 ねぎ れんこん 枝豆 ひじき 胡瓜 人参 かぶ 塩昆布	牛乳 ふかし芋	586
28	土	ご飯 さばのみそ煮 すき昆布 南瓜のみそ汁	お粥 煮魚 ゆで野菜 南瓜のみそ汁	さば じゃが芋 すき昆布 人参 乾燥しいたけ トマト 玉ねぎ わかめ	牛乳 お菓子	577
30	月	ビビンバ キャベツと胡瓜のサラダ 春雨スープ	お粥 肉そぼろ ゆで野菜 スープ	ひき肉 ほうれん草 人参 もやし わかめ 胡瓜 キャベツ きくらげ 白菜 青梗菜	牛乳 マカロニきな粉	597

三色食品群とは・・・

食品に含まれている栄養素やその働きから、赤・黄・緑の3つのグループに分類したものです。園では当番活動の時間を利用して、その日の給食で使用する食材を子ども達が三色食品群に色分けする取り組みをしています。家庭での食事の際にはぜひ、『ご飯は何色かな？じゃあお肉はどれ？体の調子を整えるのはどれかな？』などと話題にしながら食事をして下さいね♪食品にはいろいろな栄養素が含まれていますが、どんなに体に良いといわれる食品でも、1つの食品で1日に必要な栄養素すべてをとることはできません。赤・黄・緑の様々な食品を偏らないように上手に組み合わせ、成長に必要な栄養をとりましょう！！

黄色
エネルギーのもとになる。
ご飯・パン類
芋類・油など

緑色
身体の調子をととのえる
野菜・果物
きのこ類など

赤色
血や肉・骨や歯を作る
肉・魚・卵・牛乳など

☆セサミバー

(作り方)
①鶏にバターを入れ溶かす。マシュマロを加え、焦がさないように気を付けながら弱火で溶かす。
②マシュマロが溶けたら、コーンフレーク・ごまを加えて全体からめるように混ぜ合わせる。
③パットなどにクッキングシートを敷き、②を入れ押しつぶすようにして固める。冷蔵庫で冷やし固まったら食べやすい大きさにカットする。

(材料)
コーンフレーク (フレーン) 100g
マシュマロ 100g
バター 30g
黒ゴマ 20g

子ども達に、人気のおやつです。ぜひ家庭でも作ってみてくださいね～

エネルギーは3歳以上児の目安です

★ 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。

☆毎日、果物またはゼリーがつきます。
☆献立及び、使用食材は変更することもありますのでご了承ください。

