

9月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

平成30年9月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、乳)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 土	 <h2 style="font-size: 2em;">お招き会</h2>				
3 月	ご飯 ゆし豆腐 肉じゃが ほうれん草のナムル 納豆 フルーツ	ミルク蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 牛肉 かに風味かまぼこ 納豆 卵 牛乳 いらりこ 脱脂粉乳	米 じゃがいも しらたき 三温糖 白ごま ホットケーキ ミックス	ねぎ にんじん たまねぎ いんげん ほうれん草 オレンジ レズン
4 火	タコライス みそ汁(豆腐、わかめ) フルーツ	南瓜夫ぶら 小魚 麦茶	牛ひき肉 チーズ 島豆腐 みそ 卵 いらりこ	米 小麦粉	たまねぎ にんじん ピーマン カットマト キャベツ トマト わかめ バナナ かぼちゃ
5 水	麦ご飯 そうめん汁 鯖のみそ煮 大根の和え物 納豆 フルーツ	サーターアンダギー 小魚 ミルク 脱脂乳	さば みそ シーチキン 納豆 卵 いらりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 そうめん 三温糖 小麦粉	ねぎ だいごん にんじん きゅうり みかん
6 木	ご飯 レバー汁 きびごの唐揚げ ひじきの煮物 フルーツ	フレンチトースト 小魚 飲むヨーグルト	豚しゃぶ 島豆腐 みそ きびご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ 牛乳 卵 いらりこ 脱脂粉乳	米 小麦粉 三温糖 食パン マーガリン	だいごん にんじん にら ひじき いんげん バナナ
7 金	 <h2 style="font-size: 2em;">お弁当会</h2>				
8 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	クラッカー 麦茶	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ
10 月	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	卵 ロースハム 島豆腐 チーズ いらりこ 牛乳 脱脂粉乳	中華麺 さつまいも 粉黒糖 三温糖 黒ゴマ	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ
11 火	あわご飯 チキンスープ 野菜入り卵焼き りんごサラダ 納豆 フルーツ	麩ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 卵 しらす干し 納豆 いらりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちぎび 片栗粉 マヨネーズ おつゆ麩 マーガリン 三温糖	コーン マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ 長ねぎ ほうれん草 りんご キャベツ レズン オレンジ
12 水	牛丼 みそ汁(なめこ、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	芋天ぶら 小魚 麦茶	牛肉 みそ 卵 いらりこ	米 しらたき 三温糖 白ごま さつまいも 小麦粉	たまねぎ パクチョイ にんじん なめこ わかめ きゅうり バナナ
13 木	ご飯 豚汁 白身魚照り焼き もやしのナムル 納豆 フルーツ	蒸しパン (いちご風味) 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 島豆腐 みそ 白身魚 納豆 卵 牛乳 いらりこ 脱脂粉乳	米 さつまいも 白ごま ホットケーキ ミックス	長ねぎ にんじん だいごん ごぼう もやし ほうれん草 みかん
14 金	スパゲティミートソース きのこスープ ブロッコリーサラダ ゆで卵 フルーツ	ジャムサンド 小魚 飲むヨーグルト	牛ひき肉 シーチキン 卵 いらりこ 脱脂粉乳	スパゲティ 小麦粉 三温糖 食パン	たまねぎ ナス にんじん ピーマン カットマト えのき まいたけ キャベツ バナナ ブロッコリー トマト コーン
15 土	もずく丼 みそ汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい 麦茶	豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉 おつゆ麩	もずく にんじん ピーマン コーン わかめ きゅうり みかん

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
17 月	 <h2 style="font-size: 2em;">敬老の日</h2>				
18 火	ご飯 ゆし豆腐 鮭フライ ひじきサラダ 納豆 フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 鮭 卵 かに風味かまぼこ 納豆 いらりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ さつまいも	ねぎ たまねぎ ひじき きゅうり もやし オレンジ
19 水	麦ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) クワイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	さつま芋ムース 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 三枚肉 島豆腐 牛乳 いらりこ 脱脂粉乳	米 押麦 切りごんにやく 三温糖	かぼちゃ 長ねぎ 刻み昆布 切干しだいごん にんじん ほうれん草 みかん
20 木	チキンカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	たまごケーキ 小魚 飲むヨーグルト	鶏肉 卵 牛乳 いらりこ 脱脂粉乳	米 じゃがいも 白ごま ホットケーキ ミックス 三温糖	たまねぎ にんじん グリーンピース わかめ きゅうり みかん
21 金	豚骨ロールパン コンソメスープ マカロニグラタン ゆで卵 スライストマト フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	鶏むね肉 牛乳 チーズ 卵 いらりこ	豚骨ロールパン マカロニ マーガリン 小麦粉 パン粉 米	ほうれん草 コーン たまねぎ にんじん しめじ トマト バナナ
22 土	豚丼 みそ汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブシ 麦茶	豚肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ麩 白ごま	はくさい 長ねぎ パクチョイ にんじん わかめ きゅうり バナナ
24 月	<h2 style="font-size: 2em;">振替休日</h2>				
25 火	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	ウインナーパイ 小魚 ミルク 脱脂乳	卵 ロースハム 島豆腐 チーズ ソーセージ いらりこ 牛乳 脱脂粉乳	中華麺	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ
26 水	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	ココアケーキ 小魚 飲むヨーグルト	みそ 厚揚げ 鶏もも肉 ちくわ 納豆 卵 牛乳 いらりこ 脱脂粉乳	米 おつゆ麩 板ごんにやく じゃがいも マーガリン ホットケーキ ミックス 三温糖	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいごん いんげん オレンジ
27 木	三色丼 みそ汁(豆腐、わかめ) スライストマト フルーツ	揚げパン 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ミンチ 卵 島豆腐 みそ いらりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 超熟ロール	ほうれん草 なめこ トマト みかん
28 金	黒米ご飯 イナムドッチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物 フルーツ	ペイコド チーズケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 島豆腐 カステラかまぼこ ちくわ しらす シーチキン クリームチーズ 卵 生クリーム いらりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 黒米 切りごんにやく 三温糖 黒ゴマ 小麦粉	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり オレンジ レモン
29 土	 <h2 style="font-size: 2em;">運動会</h2>				

●おやつは栄養補給！
 ・おやつはお菓子というイメージがありますが、おやつには食事で不足する栄養を補給する目的があります。
 幼児期は活動量が多い時期なので、たくさんの栄養が必要です。
 1日3回の食事で足りなかった栄養素は何だろう？と考えておやつを選択してみるのもいいかと思ひます。
 おやつの内容や量、食べる時間などを一度見直してみたいかたがでしようか。

- あか . . . 血や肉、骨をつくる
- きいろ . . . 力や熱となる
- みどり . . . 体の調子を整える



※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。
 ※おやつは脱脂乳はつぼみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。

