

令和5年9月献立表(後期・完了期)

二川保育園(内藤作成)

日	曜	献立名		赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品
4	月	さつまいも	きのこうどん 鶏の照り焼き 青菜のおかか和え	♪ピラフ 麦茶 オレンジ	鶏肉 ツナ かつお節	うどん ごはん さつまいも しめじ えのき 椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 小松菜 オレンジ
5 ・ 19	火	スティックパン	ごはん 鮭のてり煮 ひじきの煮物 麩のみそ汁	♪野菜焼き 麦茶 梨	鮭 ひじき	ごはん 麩 食パン 人参 いんげん 玉ねぎ 冬瓜 椎茸 なす きゃべつ えのき ねぎ 梨
6 ・ 20	水	バナナ	ごはん もりのきのこグラタン フレンチサラダ 玉ねぎのスープ	♪梨ゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉 豆腐	ごはん じゃがいも さつまいも マカロニ 玉ねぎ 人参 胡瓜 もやし レタス えのき おくら バナナ 梨
7 ・ 21	木	胡瓜	ごはん たららの煮つけ おくらの磯和え 具だくさん汁	♪和風パン 麦茶 りんご	たら のり かつお節	ごはん 麩 食パン さといも 胡瓜 人参 玉ねぎ もやし しめじ 椎茸 ねぎ りんご
8	金	人参	ごはん チキンの煮物 ツナサラダ 野菜スープ	♪お麩きなこ 麦茶 バナナ	鶏肉 ツナ わかめ チーズ	ごはん さつまいも 麩 なす 玉ねぎ 人参 しめじ もやし キャベツ バナナ
2 9 16	土	おかし	ごはん ねぎ塩チキン もやしのおかか和え わかめスープ	♪きなこパン 麦茶 バナナ	鶏肉 わかめ きな粉	ごはん 食パン ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし えのき バナナ
11 ・ 25	月	さつまいも	野菜うどん もやしの和え物 おくらのすまし汁	♪おかかおにぎり 麦茶 オレンジ	豚肉 塩昆布 かつお節	うどん ごはん 玉ねぎ もやし 人参 きゃべつ なす えのき オレンジ
12 ・ 26	火	人参	鮭のもみじ焼き いんげんのごま和え かぼちゃのみそ汁	♪ポロネーゼ 麦茶 バナナ	鮭 豚肉	ごはん ペンネ 玉ねぎ しめじ 人参 いんげん もやし かぼちゃ えのき バナナ
13 ・ 27	水	スティックパン	ごはん たららの煮つけ えのきとおくらの和風和え なすのすまし汁	♪ミルク寒天 麦茶 ビスケット	たら のり	ごはん 食パン 玉ねぎ 人参 もやし えのき おくら なす ニラ しめじ
14 ・ 28	木	胡瓜	ごはん 八宝豆腐 チンゲン菜のナムル 野菜スープ	♪さつまいもケーキ 麦茶 梨	豆腐 わかめ	さつまいも ごはん 玉ねぎ 椎茸 白菜 ねぎ たけのこ 小松菜 えのき チンゲン菜 もやし 人参 胡瓜 梨
1 15 29	金	人参	ごはん 秋野菜煮 コールスロー 人参スープ	♪マカロニきな粉 麦茶 オレンジ	鶏肉 きな粉	ごはん さつまいも マカロニ 玉ねぎ 人参 えのき 舞茸 エリンギ かぼちゃ キャベツ 梨 オレンジ
30	土	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	バナナ 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん 玉ねぎ 人参 バナナ
22	金					

★誕生会 お楽しみ給食★

※ピンク色の食材は旬の食材です。うちのごはんにも取り入れて下さいね。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

※14・28日の八宝豆腐はふじ組・もも組の保護者からの紹介メニューです。



♪『ぎょうれつのできるレストラン』♪

ふくろうの子ども「ポー」のおうちは大人気のレストラン。ポーはお父さんやお母さんのように料理をしたくて仕方ありません。ある日ポーはおいもを育てるのは得意だけれど料理が苦手なおいも屋のモグラさんに出会い、モグラさんの代わりにおいもの料理を作りました。とてもおいしいおいも料理に森の動物たちだけでなく、ポーのお父さんとお母さんも喜び、次の日からポーもレストランをお手伝いできることになりました。食欲の秋にぴったりの絵本です。

さつまいもの栄養について

主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。また、風邪予防や疲労回復、肌あれなどの効果にあるビタミンCを豊富に含みます。さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくく体に取り入れやすい栄養素です。

●ベビーフードをうまく活用しましょう●

離乳食の時期は食欲が旺盛になる子が多いです。いろいろなものを食べさせてあげたくても作るのが大変な時は、ベビーフードを活用しましょう。普段の食事にベビーフードを一品プラスしたり、あんかけ系のもはごはんだけでなく、うどんやそうめんにかけたり、小麦粉を混ぜて焼き、おやき風にするのもおすすめです。購入の際は裏の原材料にあまり添加物(主に加工でんぷん、増粘多糖類、酸化防止剤)が使わ

