

令和5年9月献立表

二川保育園(内藤 作成)

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
4	月	きのこうどん 382/468kcal	鶏の照り焼き 青菜のおかか和え ★きのこのすまし汁 (4日きく組:チャプチェ・卵スープ)	♪ピラフ 麦茶 オレンジ ☆ヨーグルト	鶏肉 ツナ 油あげ かつお節	うどん ごはん	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	ごはん 378/479kcal	鮭の味噌バター焼き ひじきの煮物 麩のみそ汁 (19日ふじ組:春巻き)	♪野菜焼き 牛乳 梨 ☆チーズ	鮭 ひじき ちくわ カニカマ	ごはん 麩	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	ごはん 356/453kcal	もりのきのこグラタン フレンチサラダ ベーコンのスープ	♪フルーツポンチ 麦茶 おせんべい ☆バナナ	えび(以のみ) 豆腐 ベーコン	ごはん じゃがいも さつまいも	玉ねぎ 人参 胡瓜 えりんぎ もやし レタス しめじ おくら 梨 みかん缶 パイン缶
7 ・ 21	木	ごはん 404/474kcal	かつおの竜田揚げ おくらの磯和え 具だくさん汁	♪和風トースト 牛乳 パイナップル ☆プルーン	かつお のり 塩昆布 チーズ	ごはん さといも 食パン	胡瓜 人参 玉ねぎ おくら もやし しめじ 椎茸 ねぎ パイナップル
8	金	ごはん 412/492kcal	チキンカレー しそツナサラダ チーズ キウイフルーツ	♪麩のラスク 牛乳 バナナ ☆ヨーグルト	鶏肉 ツナ わかめ きな粉 チーズ	ごはん さつまいも 麩	なす 玉ねぎ 人参 しそ もやし キャベツ しめじ キウイフルーツ バナナ
9 土 16	土	ごはん 465/379kcal	ねぎ塩チキン もやしのおかか和え わかめスープ	♪ココアパイ 麦茶 バナナ	ツナ わかめ 鶏肉	ごはん パイ皮	ねぎ もやし 玉ねぎ 人参 えのき バナナ
11 ・ 25	月	焼きうどん (11日さくら組:なんちゃってたこ焼き) 398/487kcal	もやしの塩昆布和え おくらのすまし汁 ★野菜のソース炒め (25日すみれ組:スイートポテト)	♪おかかチーズおにぎり 麦茶 オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 塩昆布 かつお節 チーズ	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	ごはん 421/498kcal	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 牛乳 バナナ ☆ヨーグルト	鮭 豚肉 チーズ ごま	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	ごはん 378/469kcal	たらの煮つけ えのきとおくらの和風和え なすのすまし汁	♪牛乳プリン 麦茶 ビスケット ☆スティックパン	たら のり	ごはん	玉ねぎ 人参 もやし えのき おくら なす ニラ しめじ みかん缶
14 ・ 28	木	ごはん 353/486kcal	八宝豆腐 チンゲン菜のナムル かき玉スープ	♪さつまいものケーキ 牛乳 梨 ☆チーズ	豆腐 卵 わかめ	ごはん さつまいも	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
15 金 29	金	ごはん 452/523kcal	きのこカレー コールスローサラダ チーズ パイナップル(1・15日) 柿(29日)	♪揚げマカロニ 牛乳 キウイフルーツ ☆ヨーグルト	鶏肉 チーズ	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 コーン キャベツ 胡瓜 パイナップル (1・15日) 柿(29日) キウイフルーツ
30 土 22	土	☆★ サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ チーズ	ゼリー 麦茶 おせんべい ☆★おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	玉ねぎ 人参 バナナ

★誕生会 お楽しみ給食★

※献立内の青色は「ぎょうれつのできるレストラン」に出てくる「もりのきのこグラタン」と「さつまいもケーキ」です。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※22日は以上児クラスの白飯はいりません。

※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。

※4日はきく組がチャプチェと卵スープ、11日はさくら組がなんちゃってたこ焼き、

19日はふじ組が春巻きを作りお昼に食べます。25日はすみれ組がスイートポテトを作り午後のおやつに食べます。

※さくら組のみクッキング(11日)の日の白飯はいりません。



♪『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。

都合により献立、食材が変更になる場合があります。以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。