

# 令和6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	体の調子を整える食品	
2	月	じゃがいも	うどんのうーやん かれのい照り焼き なめたけ和え	♪塩昆布おにぎり 麦茶 オレンジ	塩昆布 かつお節 かれのい	うどん ごはん じゃがいも	えのきしいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 小松菜 オレンジ	
3	火	さつまいも	ごはん 鮭のもみじ焼き 切干大根の煮物 きのこのみそ汁	♪スイートポテト 麦茶 りんご	鮭	ごはん さつまいも	人参 玉ねぎ 切干大根 しいたけ えのき りんご	
4	水	人参	パン さつまいもグラタン しめじとベーコンのほうれん草サラダ オクラのスープ	♪ミルクプリン 麦茶 おせんべい	鶏肉	パン さつまいも マカロニ	玉ねぎ 人参 胡瓜 もやし しめじ ほうれん草 オクラ	
5	木	バナナ	ごはん なすと豚肉の中華炒め 春雨サラダ にらのスープ	♪お好み焼き 麦茶 梨	ツナ 豚肉 ごま	ごはん 春雨	なす 人参 玉ねぎ キャベツ ニラ しいたけ もやし ねぎ 梨 バナナ	
6	金	パン	ごはん チキンの煮物 わかめのサラダ 人参スープ	♪麩のラスク 麦茶 バナナ	鶏肉 わかめ	ごはん かぼちゃ パン	ズッキーニ 玉ねぎ 人参 もやし コーン なす バナナ えのき	
7	土	おかし	ねぎ塩豚丼 ナムル わかめスープ	♪蒸しパン 麦茶 バナナ	豚肉 わかめ	ごはん	ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 バナナ えのき	
9	月	さつまいも	あんかけうどん かぼちゃサラダ 豆腐のスープ	♪五平餅風 麦茶 オレンジ	豚肉 豆腐 ごま	うどん ごはん かぼちゃ	玉ねぎ 白菜 しいたけ 人参 胡瓜 コーン 小松菜 オレンジ	
10	火	人参	かれのい和風煮 根菜サラダ チンゲン菜のみそ汁	♪マカロニきなこ 麦茶 バナナ	かれのい	ごはん マカロニ かぼちゃ	玉ねぎ しめじ 人参 オクラ もやし ほうれん草 大根 チンゲン菜 バナナ	
11	水	じゃがいも	すき焼き風煮 おぐらのツナ和え なすのみそ汁	♪蒸しパン 麦茶 オレンジ	牛肉 ひじき	ごはん さつまいも	玉ねぎ しいたけ 白菜 もやし 人参 ごぼう れんこん なす えのき ねぎ オレンジ	
12	木	バナナ	鮭のちゃんちゃん焼き もやしのおかか和え かき玉すまし汁	♪おかずパン 麦茶 梨	鮭 豚肉 かつお節	ごはん パン	玉ねぎ 人参 えのき キャベツ もやし ニラ しめじ 梨 バナナ	
13	金	パン	ごはん 秋野菜煮込み ささみといんげんのサラダ 玉ねぎのスープ	♪野菜マカロニ 麦茶 バナナ	豚肉 鶏肉 ツナ	ごはん さといも マカロニ パン	ズッキーニ 玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 コーン れんこん しめじ エリンギ いんげん ほうれん草 バナナ	
14	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	
27	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は絵本の『うどんのうーやん』にでてくる『うどん』をお昼に提供します。

※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。

※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。



## ♪うどんのうーやん

人手がたりないうどん屋さん。うどんのうーやんは、自分で出前にでかけます。道を走っていると、からからのメザシやふにやふにやの絹ごしどうふと出会います。やさしくてふとっばらなうーやんは、どんどん自分のどんぶりに乗っけて、川をわたり山をこえ……さて、無事にしん出前を届けることはできるのでしょうか!?

## ♪『きのこ類の栄養』♪

種類によって栄養価は多少異なりますが、だいたい同じような栄養を含んでいます。きのこは低エネルギーで、きのこに含まれるビタミンB1、B2は糖質や脂質の代謝を促進する働きがあるため、肥満や糖尿病の予防にも効果があります。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨粗鬆症の予防にも役立ちます。食物繊維は便秘を整え、有害物質を体外に排出する作用があります。きのこ類はスーパーなどで一年中見られますが、秋が旬で一番おいしく栄養も多いので、この時季に進んで摂りたい食品です。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。