

# 令和6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 (☆未満児午前♪手作り)	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal			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	うどんのうーやん 484/458kcal	(未)かれのフライ (以)えびフライ なめたけ和え	♪塩昆布おにぎり 麦茶 オレンジ ☆牛乳	油揚げ 塩昆布 かつお節 豆腐 えび(以)かれい(未)	うどん ごはん	えのきしいたけ 梅 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 小松菜 オレンジ	
3	火	ごはん 597/548kcal	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(3日) ♪十五夜おやつ(17日) 牛乳 キウイフルーツ ☆ヨーグルト	鮭	ごはん さつまいも	人参 玉ねぎ なめこ 切干大根 しいたけ えのき キウイフルーツ	
4	水	コッペパン 496/467kcal	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	♪ぶどうゼリー 麦茶 おせんべい ☆チーズ	鶏肉 ベーコン	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 シャインマスカット 巨峰	
5	木	ごはん 581/497kcal (19日すみれ組:サラダうどん)	なすと豚肉の中華炒め 春雨サラダ ニラのスープ	♪お好み焼き 牛乳 梨 ☆ヨーグルト	ツナ 豚肉 卵 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	
6	金	ごはん 536/489kcal	チキンカレー わかめのサラダ チーズ キウイフルーツ	♪麩のラスク 牛乳 バナナ ☆スティックパン	鶏肉 わかめ チーズ	ごはん かぼちゃ 麩	ズッキーニ 玉ねぎ 人参 もやし コーン なす バナナ キウイフルーツ	
7	土	ねぎ塩豚丼 462/378kcal	ナムル わかめスープ	♪ココア蒸しパン 麦茶 バナナ ☆☆おかし	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	あんかけ焼きそば 578/534kcal	かぼちゃサラダ 豆腐のスープ	♪五平餅 牛乳 オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 豆腐 ごま	中華麺 ごはん かぼちゃ	玉ねぎ 白菜 キャベツ 人参 胡瓜 コーン 小松菜 しいたけ オレンジ	
10	火	ごはん 556/464kcal (24日ふじ組:親子丼・ポテトサラダ)	かつおの和風煮 オクラの塩昆布和え チンゲン菜のみそ汁	♪揚げマカロニ 麦茶 バナナ ☆プルーン (10日きく組:ドーナツ)	かつお 塩昆布	ごはん マカロニ	玉ねぎ しめじ 人参 オクラ もやし チンゲン菜 ほうれん草 バナナ	
11	水	さつまいもごはん 576/485kcal	すき焼き風煮 根菜サラダ なすのみそ汁	♪マシュマロクラッカー 牛乳 キウイフルーツ ☆ヨーグルト	牛肉 ひじき ごま	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 なす えのき ねぎ れんこん キウイフルーツ	
12	木	ごはん 520/446kcal (12日さくら組:ナポリタン・野菜スープ)	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 牛乳 梨 ☆バナナ	鮭 豚肉 卵 かつお節	ごはん パン	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし コーン ニラ しめじ プルーン 梨	
13	金	ごはん 596/591kcal	秋野菜カレー ささみといんげんのサラダ チーズ キウイフルーツ	♪クリームペンネ 牛乳 バナナ ☆スティックパン	豚肉 鶏肉 チーズ	ごはん さといも ペンネ	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 キウイフルーツ バナナ	
14	土	☆☆サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 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	コーン 玉ねぎ 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。

※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。

※4・18日のしめじとベーコンのほうれん草のサラダはふじ組・きく組の保護者からの紹介メニューです。

※10日はきく組がドーナツ、12日はさくら組がナポリタンと野菜スープ、19日はすみれ組がサラダうどん、

24日はふじ組が、親子丼・ポテトサラダを作ります。



## ♪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豆腐と出会います。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。きのこは低カロリーで、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価も高いので、この時季に進んで摂りたい食品です。