

9月の予定献立

令和3年9月 米崎保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1(水) ほかほか	海老と豆腐のケチャップ炒め コーンサラダ ベーコンスープ キウイフルーツ	フライドポテト 牛乳	えび 豆腐 ベーコン 牛乳	ごま油 片栗粉 じゃが芋 フライドポテト 油	ねぎ たけのこ グリンピース コーン きゅうり キャベツ 白菜
2 (木)	鮭とチーズの春巻き ピーマンの中華和え キャベツと油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	せんべい スポロン	さけ チーズ 鶏肉 油揚げ	春巻きの皮 油 ごま油	大葉 もやし ピーマン キャベツ ねぎ グレープフルーツ
3 (金)	タンダーチキン カミカミサラダ きのこのスープ 梨	フレンチトースト 牛乳	鶏肉 大豆 チーズ 豆腐 卵 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ ごま 食パン パター	玉葱 きゅうり 人参 椎茸 チンゲン菜 梨
4 (土)	南瓜の挽肉あんかけ 三色ソテー 幼児牛乳 バナナ		鶏挽肉 卵 牛乳	片栗粉	かぼちゃ いら もやし バナナ
6 (月)	オムレツ ジャーマンポテト 五目スープ ミントマト	フルーツヨーグルト せんべい	卵 ハム ベーコン 豚肉 ヨーグルト	じゃが芋	ほうれん草 キャベツ コーン もやし 白菜 ねぎ 干椎茸
7 (火)	赤魚塩焼き 七福ナムル かぶのみそ汁 オレンジ	二色だんご 牛乳	赤魚 しらす 卵 油揚げ	春雨 ごま ごま油 白玉粉 ざらめ	切干大根 小松菜 人参 かぶ オレンジ ほうれん草
8(水) ほかほか	ポテトの肉巻き 生揚げの煮物 カレー汁 梨	ツナサンド 牛乳	豚肉 生揚げ ベーコン 鶏挽肉 ツナ 牛乳	じゃが芋 パター 食パン マヨネーズ	干椎茸 人参 いんげん もやし 小松菜 梨
9 (木)	八宝菜 胡瓜と春雨の和え物 わかめスープ グレープフルーツ	カボチャのスコーン 牛乳	豚肉 いか うずら卵 ハム 若布 豆腐 卵	片栗粉 春雨 ごま油 小麦粉 パター 砂糖	人参 白菜 玉葱 たけのこ きくらげ さやえんどう きゅうり
10 (金)	豆腐とひじきのつくね めかぶの和え物 さつま汁 バナナ	カルピスゼリー せんべい	豆腐 鶏挽肉 ひじき 卵 豚肉 牛乳	パン粉 ごま さつま芋 三温糖	玉葱 めかぶ 大根 人参 ごぼう ねぎ バナナ
11 (土)	手作り弁当				
13 (月)	魚のステーキ 親子サラダ なめこ汁 オレンジ	パイナップルケーキ 牛乳	かじき 卵 ささみ 豆腐 牛乳	片栗粉 油 マヨネーズ 上新粉 白玉粉 パター	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 なめこ ねぎ オレンジ パイン缶
14(火) 誕生会	おはぎ とり肉醤油煮 利久和え しめたま汁 ぶどう	シュークリーム 牛乳	きな粉 鶏肉 卵 牛乳	精白米 もち米 ざらめ ごま 砂糖	小豆 ねぎ たくあん きゅうり しめじ 小松菜 人参 ぶどう
15(水) ほかほか	かぼちゃコロッケ カレー風味サラダ ささみスープ キウイフルーツ	牛乳寒天 せんべい	豚挽肉 ささみ 牛乳 卵	小麦粉 パン粉 油 砂糖	かぼちゃ 玉葱 きゅうり もやし 人参 キャベツ ねぎ キウイ
16 (木)	がんもの含め煮 ツナサラダ もやしの味噌汁 グレープフルーツ	バナナパイ 牛乳	がんも 高野豆腐 ツナ 牛乳	マヨネーズ じゃが芋 パイ生地 グラニュー糖	さやえんどう きゅうり キャベツ 人参 もやし えのき草 いら
17 (金)	ハワイアンポークソテー 小松菜のごま和え コンソメスープ 梨	チーズ入りヨーグルトパン 牛乳	豚肉 卵 ヨーグルト チーズ 牛乳	しらたき ごま マヨネーズ 小麦粉	パイン缶 小松菜 人参 玉葱 白菜 コーン 梨
18 (土)	ほうれん草スパゲティ ニラと挽肉の卵とじ 幼児牛乳 ミントマト		ベーコン 豚挽肉 卵 牛乳	スパゲティ	ほうれん草 いら ミントマト
20 (月)	敬老の日				
21 (火)	巣ごもり卵 深山和え しめじの味噌汁 梨	さつま芋ケーキ 牛乳	卵 ささみ 豆腐 牛乳	小麦粉 さつま芋 砂糖 パター	キャベツ ほうれん草 人参 大根 きゅうり 椎茸 しめじ
22(水) ほかほか	炒り鶏 かぼちゃサラダ 玉葱と若布のみそ汁 オレンジ	しょうゆだんご 牛乳	鶏肉 若布 牛乳	こんにゃく 里芋 マヨネーズ 上新粉 三温糖	人参 ごぼう れんこん いんげん 干椎茸 かぼちゃ きゅうり
23 (木)	秋分の日				
24 (金)	鮭のホイル焼き ひじき炒り煮 白菜と人参のみそ汁 グレープフルーツ	卵サンド 牛乳	鮭 ひじき 油揚げ 豆腐 卵 牛乳	しらたき 食パン マーガリン マヨネーズ	玉葱 しめじ 人参 ごぼう いんげん 白菜 グレープフルーツ
25 (土)	五目納豆 キャベツの信田煮 幼児牛乳 バナナ		納豆 ハム チーズ 油揚げ 牛乳		ほうれん草 もやし キャベツ バナナ
27 (月)	生姜焼き 粉ふき芋 人参グラッセ かきたま汁 ぶどう	アメリカンドック 牛乳	豚肉 卵 ナルト ソーセージ 牛乳	じゃが芋 パター 小麦粉 砂糖 油	パセリ 人参 ほうれん草 キャベツ ねぎ ぶどう
28 (火)	豆腐の和風ボール わかめサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 ミントマト	豆銀糖 牛乳	豆腐 チーズ 卵 若布 ツナ 油揚げ きな粉 牛乳	片栗粉 油 砂糖 ごま 水あめ	干椎茸 みつば キャベツ きゅうり 人参 小松菜 ミントマト
29(水) 総練習	おにぎり弁当 野菜ジュース	ヨーグルト せんべい	お弁当は保育園から出ます。お箸セットだけ持たせて下さい。		
30 (木)	豚肉の柳川もどき ごまもやし 里芋のみそ汁 オレンジ	なべ焼き 牛乳	豚肉 卵 豆腐 牛乳	しらたき ごま 里芋 小麦粉 黒砂糖	ごぼう 玉葱 人参 グリンピース もやし きゅうり ねぎ オレンジ

子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。



～今月の一平均栄養所要量～

エネルギー 405kcal
たんぱく質 17.7g
脂 肪 16.5g

