

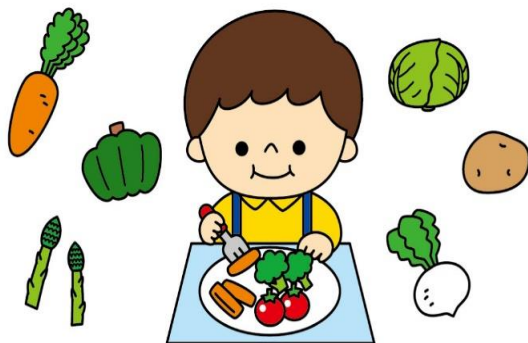
9月の予定献立

令和3年9月 米崎保育園

	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ	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)	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 ごはん	牛乳 せんべい	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 米	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 ビーマンの中華和え キャベツのみそ汁 グレープフルーツ ごはん	バナナ	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 米	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 ごはん	牛乳 せんべい	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 バター 米	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 茄子のみそ汁 バナナ	牛乳 せんべい		鶏挽肉 卵 牛乳	片栗粉 米	かぼちゃ なら もやし バナナ なす 玉葱
6 (月)	オムレツ ジャーマンポテト 五目スープ ミニトマト ごはん	りんごジュース クラッカー	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 米	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 ごはん	牛乳 せんべい	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 米	切干大根 小松菜 人参 かぶ オレンジ ほうれん草
8 (水)	ポテトの肉巻き 生揚げの煮物 カレー汁 梨 ごはん	ヨーグルト	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 バター 食パン マヨネーズ 米	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 ごはん	牛乳 せんべい	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 バター 砂糖 米	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 卵ごはん	牛乳 ビスケット	カルビスゼリー 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 米	玉葱 めかぶ 大根 人参 ごぼう ねぎ バナナ
11 (土)	手作り弁当	バナナ				
13 (月)	魚のステーキ 親子サラダ なめこ汁 オレンジ ごはん	牛乳 せんべい	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 バター 米	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 とり肉醬油煮 利久和え しめたま汁 ぶどう	ヤクルト せんべい	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)	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 ごはん	飲むヨーグルト クラッカー	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 米	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 ひじきごはん もやしの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 せんべい	バナナパイ 牛乳	がんも 高野豆腐 ツナ 牛乳 ひじき 油揚げ	マヨネーズ じゃが芋 パイ生地 グラニュー糖 米	さやえんどう きゅうり キャベツ 人参 もやし えのき茸 なら
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 ごはん	牛乳 クッキー	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 米	パイン缶 小松菜 人参 玉葱 白菜 コーン 梨
18 (土)	ハウレン草スパゲティ ニラと挽肉の卵とじ 豆麩のみそ汁 ミニトマト	牛乳 せんべい		ベーコン 豚挽肉 卵 牛乳	スパゲティ 豆麩 じゃが芋	ほうれん草 なら ミニトマト 人参 さやえんどう
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 ごはん	豆乳 ビスケット	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 バター 米	キャベツ ほうれん草 人参 大根 きゅうり 椎茸 しめじ
22 (水)	炒り鶏 かぼちゃサラダ ごはん 玉葱と若布のみそ汁 オレンジ	バナナ	しょうゆだんご 牛乳	鶏肉 若布 牛乳	こんにゃく 里芋 米 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 ごはん 白菜と人参のみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 せんべい	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 米 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 青菜のみそ汁 バナナ ごはん	牛乳 クッキー		納豆 ハム チーズ 油揚げ 牛乳	米	ほうれん草 もやし キャベツ バナナ 小松菜 玉葱
27 (月)	生姜焼き 粉ふき芋 人参グラッセ かきたま汁 ぶどう ごはん	牛乳 せんべい	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 バター 小麦粉 砂糖 油 米	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 ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 ミニトマト	牛乳 せんべい	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 米	干椎茸 みつば キャベツ きゅうり 人参 小松菜 ミニトマト
29(水) 総練習	おにぎり弁当 野菜ジュース	りんごジュース ビスケット	ヨーグルト せんべい	お弁当は保育園から出ます。		
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 ごはん	豆乳 せんべい	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 米	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

野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましよう。



～今月の一平均栄養所要量～
エネルギー 505kcal
たんぱく質 19.2g
脂肪 16.0g

