

令和5年度 9月

こんだてひょう

年間目標：食事の正しいマナーを身につけて、楽しく食べよう
月間目標：好き嫌いはせず、苦手なものでも食べようとする

献立

9月に入りましたが、まだまだ日中は暑さが厳しい日が続いています。子ども達は夏の疲れが出るころなので、栄養バランスのとれた食事と、体調管理をしっかりすることが大切です。

材料

運動会もあるので体調を崩さないようにしましょう。

4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (金)
献立 筑前煮 おかか和え すまし汁 フルーツ 鶏肉、人参、ごぼう こんにやく、じゃが芋 三度豆、干し椎茸 キャバツ、もやし 玉ねぎ、油揚げ、青菜 麩のラスク・牛乳	献立 うどん餃子 もやしのカレーサラダ みそ汁 フルーツ うどん、豚ひき肉 ねぎ、ニラ、キャバツ もやし、胡瓜、人参 玉ねぎ、茄子、油揚げ キャラメルポップコーン ショア	献立 豚肉のみそ炒め 即席漬け 中華スープ フルーツ 豚肉、玉ねぎ、干し椎茸 ピーマン、人参 キャバツ、ねぎ、胡瓜 わかめ、卵 プチバナナースト・牛乳	献立 カレーうどん 甘酢和え フルーツ うどん、豚肉、人参 玉ねぎ、油揚げ、ねぎ キャバツ、もやし パイン缶 オレンジゼリー・牛乳	献立 ささみフライ キャバツの昆布サラダ みそ汁 フルーツ 鶏ささみ、キャバツ 胡瓜、人参、玉ねぎ 豆腐、えのき、ねぎ マカロニのあべかわ・牛乳	献立 豆腐とえびの ケチャアップ煮 胡瓜スティック みそ汁 フルーツ 豚ひき肉、むぎエビ 人参、玉ねぎ、ねぎ チンゲン菜、豆腐 胡瓜、しめじ、南瓜 フライドポテト・牛乳
献立 魚の梅みそ焼き 切干大根の煮付 すまし汁 フルーツ 魚の切り身、切干大根 ひじき、人参、油揚げ 三度豆、麩、玉ねぎ 青菜 ソール・枝豆・昆布 お茶	献立 揚げ豆腐 春雨の酢の物 みそ汁 フルーツ 鶏ひき肉、卵、豆腐、人参 干し椎茸、ひじき、春雨 グリンピース、胡瓜 ロースハム、キャバツ 玉ねぎ、じゃが芋、わかめ 豆腐ドーナツ・牛乳	献立 南豆腐の卵とじ わかめ和え かき玉汁 フルーツ 高野豆腐の卵とじ のり和え みそ汁 フルーツ 鶏肉、高野豆腐 干し椎茸、人参 玉ねぎ、ねぎ、卵 キャバツ、青菜 油揚げ りんごジャムとホットケーキ 牛乳	献立 焼そば 胡瓜スティック じゃが芋と さこのスープ フルーツ 豚肉、中華麺、玉ねぎ 人参、ピーマン、ねぎ キャバツ、もやし じゃが芋、えのき ロースハム、しめじ わかめおにぎり・お茶	献立 八宝菜 青菜とじゃこの炒り煮 みそ汁 フルーツ 豚肉、むぎエビ、白菜 干し椎茸、ピーマン 人参、玉ねぎ、青菜 ちりめんじゃこ、豆腐 ミルク餅・牛乳	献立 大豆と鶏肉の小判揚げ 酢の物 すまし汁 フルーツ 大豆と鶏肉の小判揚げ 酢の物 すまし汁 フルーツ 鶏ひき肉、大豆、ねぎ 胡瓜、ちりめんじゃこ キャバツ、えのき 玉ねぎ、人参、わかめ 麩 おはぎ・お茶
献立 鶏の照り焼き 和え物 すいとん汁 フルーツ 鶏肉、豚肉、玉ねぎ 人参、しめじ 干し椎茸、じゃが芋 ねぎ、ロースハム 胡瓜、わかめ、コーン缶 ヨーグルトパンケーキ 牛乳	献立 魚のマヨ焼き 人参甘煮 ナムル コンソメスープ フルーツ 魚の切り身、玉ねぎ 人参、もやし、胡瓜 じゃが芋、ねぎ クラッカーサンド・牛乳	献立 五目煮豆 おひたし みそ汁 フルーツ 五目煮豆 おひたし みそ汁 フルーツ 鶏肉、大豆、人参 こんにやく、昆布 じゃが芋、キャバツ 青菜、油揚げ、えのき 玉ねぎ、ねぎ お好み焼き・牛乳	献立 カレーライス サラダ フルーツ 豚肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋、大豆水煮 キャバツ、胡瓜 ロースハム、ミニトマト フルーツ カスタードパン・牛乳	献立 煮魚 金時煮豆 胡瓜とコーンの和え物 みそ汁 フルーツ 煮魚 金時煮豆 胡瓜とコーンの和え物 みそ汁 フルーツ 魚の切り身、胡瓜 わかめ、コーン缶 キャバツ、金時豆 じゃが芋、玉ねぎ 人参、ねぎ カスタードパン・牛乳	献立 なすと豚肉のみそ炒め 鶏しバーの生姜煮 ミネストローネスープ フルーツ なすと豚肉のみそ炒め 鶏しバーの生姜煮 ミネストローネスープ フルーツ 豚肉、鶏しバー、茄子 人参、玉ねぎ、マカロニ 三度豆、ベーコン パセリ シュガーラスク・牛乳

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。都合により献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

3歳以上のお子様も、主食(ごはん等)は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。

20日(水)は、クッキング(りんごジャムとホットケーキ)をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。

