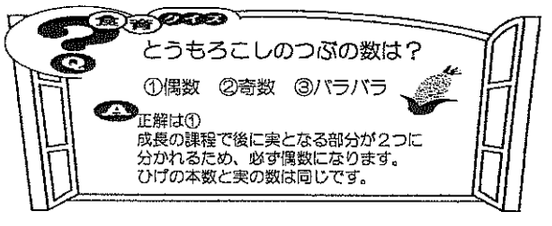
2024年 9月 献立表

日東保育園

日付	献立	材料名（◎9時おやつ、○3時おやつ）				9時おやつ	3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
02 月	焼き鳥どんぶり、五目汁（とうがん）、バナナ	米、○あずきなクラッカー、三温糖、片栗粉、◎ふわふわチップにんじん味、○きなこせんべい	○カルピス、木綿豆腐、鶏もも肉（皮付き）、のり、◎牛乳	とうがん、たまねぎ、にんじん、こまつな、しょうが、バナナ	しょうゆ、しょうゆ（うすくち）、本みりん味ひとすじ、かつお・昆布だしパック、酒、食塩	牛乳（乳児）、ふわふわチップにんじん味（乳児）	あずきなクラッカー きなこせんべい カルピス
03 火	スパゲティナポリタン、コンソメスープ 型抜きチーズ（幼児）、スティックチーズ（乳児）	スパゲッティ、○薄切り食パン、油、◎星のおせんべい	○牛乳、スティックチーズ、チーズ、蒸挽チキンウィンナー（20g）、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○いちごジャム、ピーマン、パセリ粉	トマトケチャップ 学給用特級、ブイヨン、ウスターソース、食塩	牛乳（乳児）、星のおせんべい（乳児）	ジャムサンド、牛乳
04 水	御飯、メンチカツ、かぼちゃサラダ、みそ汁	米、じゃがいも、○厚切りバウムクーヘン、マヨネーズ、◎とうもろこしでつくったパフ	木綿豆腐、赤みそ、ハム、メンチカツ、チーズ、わかめ、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ	食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、とうもろこしでつくったパフ（乳児）	厚切りバウムクーヘン ほうじ茶
05 木	ジャージャーめん（大豆入り） キャベツとわかめの酢の物 ヤクルト（幼児）、アシドミルク（乳児）	中華麺、○三温糖、三温糖、砂糖、白ごま、ごま油、◎ふわふわチップじゃがいも味	豚肉、大豆（ゆで）、わかめ、赤みそ、ヤクルト65、◎牛乳、アシドミルク	たまねぎ、○オレンジ果汁、キャベツ、○みかん缶、にんじん、○アガー、干ししいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、本みりん味ひとすじ、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、ふわふわチップじゃがいも味（乳児）	手作りオレンジゼリー ほうじ茶
06 金	御飯、回鍋肉、大根スープ	米、三温糖、ごま油、◎野菜スティック○ベアビスケットココア、○ねじりん棒	○牛乳、生揚げ、豚肉、赤みそ、わかめ、◎牛乳	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ	酒、しょうゆ、鶏がらスープ、食塩	牛乳（乳児）、野菜スティック（乳児）	ベアビスケットココア ねじりん棒、牛乳
07 土	エッグバンズパン、くだものゼリー、牛乳	エッグバンズパン、◎きなこせんべい	牛乳、◎牛乳	くだものゼリー		牛乳（乳児）、きな粉せんべい（乳児）	
09 月	御飯、あじのフライ、もやしの梅あえ、みそ汁	米、○むしパンミックス、油、三温糖、◎ふわふわチップにんじん味	木綿豆腐、赤みそ、油揚げ、あじフライ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、○かぼちゃ、○野菜ジュース、うめ干し	しょうゆ、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、ふわふわチップにんじん味（乳児）	かぼちゃ蒸しパン 野菜ジュース
10 火	ソース焼きそば、かき玉汁 型抜きチーズ（幼児）、スティックチーズ（乳児）	焼きそばめん、○米、油、片栗粉、◎星のおせんべい	豚肉、スティックチーズ、卵、○わかめ、チーズ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、もやし、しめじ、にんじん、えのきたけ	焼きそばソース、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、星のおせんべい（乳児）	わかめおにぎり ほうじ茶
11 水	御飯、高野豆腐と鶏ひき肉の和風ハンバーグ きのこのスープ	米、○うの花クッキー、○胚芽ビスケット、三温糖、片栗粉、◎とうもろこしでつくったパフ	○牛乳、鶏ひき肉、鶏卵二重こうや豆腐 細切り、ベーコン、◎牛乳	にんじん、こまつな、たまねぎ、まいたけ、しめじ、えのきたけ、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ（うすくち）、本みりん味ひとすじ、ブイヨン、食塩	牛乳（乳児）、とうもろこしでつくったパフ（乳児）	うの花クッキー 胚芽ビスケット、牛乳
12 木	ハヤシライス、春雨サラダ、いちごゼリー	米、じゃがいも、いちごゼリーの紫カップなし、はるさめ、○三温糖、三温糖、ごま油、◎ふわふわチップじゃがいも味	○ヨーグルト、豚肉、ハム、◎牛乳	たまねぎ、○フルーツミックス、○みかん缶、キャベツ、にんじん、もやし、トマト、ピーマン	ハヤシ フレーク、しょうゆ、酒、酢、ウスターソース	牛乳（乳児）、ふわふわチップじゃがいも味（乳児）	フルーツヨーグルト ほうじ茶
13 金	若菜御飯、鶏のつくね キャベツとにんじんの塩昆布あえ、みそ汁	米、○畑のクラッカー、○小丸純せんべい、◎野菜スティック	赤みそ、炭火鶏つくね、わかめ、わかめ、◎牛乳	キャベツ、○梅シロップ、たまねぎ、なめこ、にんじん、塩こんぶ	白だし、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、野菜スティック（乳児）	畑のクラッカー 小丸純せんべい 梅ジュース
14 土	ツナロールパン、くだものゼリー、牛乳	ツナロールパン、◎きなこせんべい	牛乳、◎牛乳	くだものゼリー		牛乳（乳児）、きな粉せんべい（乳児）	
16 月	敬老の日						
17 火	カレーうどん、ちくわの磯辺揚げ（幼児） チキンナゲット（乳） 型抜きチーズ（幼児）、スティックチーズ（乳児）	うどん、○米、油、○白ごま、油、片栗粉、◎星のおせんべい	鶏肉、スティックチーズ、油揚げ、チーズ、ちくわの磯辺揚げ、○かつお節、◎牛乳、チキンナゲット	たまねぎ、キャベツ、○だいこん（たくあん）、にんじん	カレールウ、しょうゆ、○めんつゆ・2倍濃縮、酒、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、星のおせんべい（乳児）	たくあんとおかかのおにぎり、ほうじ茶
18 水	鮭とひじきの混ぜ御飯 ささみとキャベツのごま和え、みそ汁	米、じゃがいも、○畑のスナックカレー味、三温糖、○三温糖、すりごま、◎とうもろこしでつくったパフ	赤みそ、○スキムミルク、鶏ささみ、ひじき、さけ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、きぬさや、塩こんぶ	しょうゆ、酒、本みりん味ひとすじ、白だし、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、とうもろこしでつくったパフ（乳児）	畑のスナックカレー味 牛乳かりんとう スキム紅茶
19 木	おでかけ弁当	◎ふわふわチップじゃがいも味	◎牛乳	○国産くだものゼリー		牛乳（乳児）、ふわふわチップじゃがいも味（乳児）	手作りカキ氷（幼児） りんごゼリー（乳児） ほうじ茶
20 金	御飯、揚げかぼちゃと豚肉の甘辛炒め、すまし汁	米、○キヌアあられ、片栗粉、三温糖、◎野菜スティック、油	○牛乳、生揚げ、豚肉、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、しめじ、にんじん、こまつな	しょうゆ、酒、オイスターソース、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、野菜スティック（乳児）	キヌアあられ塩味 ねじりん棒カレー味 牛乳
21 土	運動会						
23 月	振替休日						
24 火	コッペパン、じゃがいものチーズオムレツ コーンスープ	○米、じゃがいも、○三温糖、有塩バター、コッペパン、◎星のおせんべい	卵、牛乳、ハム、スキムミルク、チーズ、○きな粉、◎牛乳	たまねぎ（みじん切り）、クリームコーン、にんじん、グリンピース、パセリ粉	ブイヨン、食塩、○食塩	牛乳（乳児）、星のおせんべい（乳児）	きな粉おはぎ、ほうじ茶
25 水	チャーハン 揚げぎょうざ（幼児）、しゅうまい（乳児） 三色ナムル、わかめスープ	米、油、○シューアイス、油、白ごま、ごま油、○ミルクプリン、◎とうもろこしでつくったパフ	卵、豚肉、ギョーザ、わかめ、◎牛乳、しゅうまい	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、コーン	酒、しょうゆ、鶏がらスープ、食塩	牛乳（乳児）、とうもろこしでつくったパフ（乳児）	シューアイス（幼児） ミルクプリン(乳児) ほうじ茶
26 木	シンデレラカレー(雑穀入り) バンバンジー風サラダ、ミニヨーグルト	米、じゃがいも、○三温糖、ねりごま（白）、油、雑穀米、三温糖、ごま油、◎ふわふわチップじゃがいも味	豚肉、鶏ささ身、ミニヨーグルト、◎牛乳	たまねぎ、○フルーツミックス、かぼちゃ、キャベツ、さやいんげん、にんじん、トマト、○アガー	カレールウ、しょうゆ、酒、白だし、ブイヨン、食塩	牛乳（乳児）、ふわふわチップじゃがいも味（乳児）	フルーツゼリー ほうじ茶
27 金	御飯、さばのみそ煮、ピーマンのツナ炒め すまし汁	米、○コーンフレーク、三温糖、ごま油、◎野菜スティック	○牛乳、木綿豆腐、赤みそ、ツナ、さば、わかめ、◎牛乳	ピーマン、たまねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん味ひとすじ、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、野菜スティック（乳児）	コーンフレークミルクがけ ほうじ茶
28 土	ウインナーロールパン、くだものゼリー、牛乳	ウインナーロールパン、◎きなこせんべい	牛乳、◎牛乳	国産くだものゼリー		牛乳（乳児）、きな粉せんべい（乳児）	
30 月	御飯、厚揚げの和風あんかけ、みそ汁	米、○ミレービスケット、○カリポテスナック、片栗粉、三温糖、◎ふわふわチップにんじん味	○牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、赤みそ、わかめ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、なめこ、きぬさや、干ししいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳（乳児）、ふわふわチップにんじん味（乳児）	ミレービスケット カリポテスナック 牛乳

『野菜をごっくん』

野菜は特有の味や風味があるため「おいしい！」と感じるためには、小さいころから食べ慣れる事が大切です。
野菜には体の調子を整えるだけではなく、様々な生活習慣病を予防する効果があります。
子供の健康のために「おいしい！」と感じることのができる正しい味覚を育てましょう。
保育園では、子どもが苦手な野菜は小さく刻むなどして食べやすいようにしています。
また、9日のおやつに野菜ジュースを頂きます。野菜を食べる事の代わりにはなりませんが、とても飲みやすくパッケージも親しみが持てるため野菜を身近に感じてもらうことができると思います。ただ糖質も多く含まれているため飲みすぎはよくありません。
野菜ジュースを飲むことから「野菜がおいしい！」を始めてみてはいかがでしょうか。
※畑の野菜の状況により献立が変更することがあります