

9月給食献立表(幼児食)

令和5年8月31日めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
----	---	---	---	---	---	---

日付	食物繊維をとりましょう 秋は、きのこ類やいも類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬を迎える時季です。 食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。 偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維をとるようにしましょう。	1日	2日
昼食		中華丼 切干大根と水菜のサラダ スープ ヨーグルト	ナポリタン 粉ふき芋 スープ ゼリー
午後のおやつ		ロッククッキー 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす/守る		豚肉・えび/米/葱・きくらげ・人参・白菜・水菜・切干大根・えのき	ベーコン/パスタ/ピーマン・玉葱・人参・じゃが芋・キャベツ

日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	ふりかけごはん じゃが芋と鮭の温製 サラダ 炒め野菜のみそ汁 ゼリー	ごはん チーズつくね 五目きんぴら みそ汁 フルーツ	ジャムチーズサンド タンドリーチキン ブロッコリー スープ フルーツ	ごはん 豚の生姜焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁 フルーツ	ハヤシライス 大根サラダ スープ フルーツ	運動会
午後のおやつ	マカロニかりんとう 牛乳	チョコチップスコーン 牛乳	枝豆としらすのおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	お月見プリン 麦茶	
身体を作る/動かす/守る	鮭/米/じゃが芋・小葱・キャベツ・ごぼう・玉葱	チーズ・鶏肉・さつま揚げ/米・白滝/玉葱・グリーンピース・蓮根・人参・ごぼう・キャベツ	チーズ・鶏肉/パン/ブロッコリー・玉葱・キャベツ・ほうれん草	豚肉/米・油揚げ/玉葱・きゅうり・キャベツ・もやし	豚肉・鶏肉/米/グリーンピース・玉葱・人参・じゃが芋・大根・きゅうり・コーン・小松菜	

日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	ごはん 鮭の梅味噌焼き ひじき煮 みそ汁 フルーツ	ごはん 塩麹からあげ 即席漬け みそ汁 フルーツ	冷やし中華 ジャーマンポテト ゼリー	ごはん 白身魚フライ オクラのおかか和え みそ汁 フルーツ	タコライス マカロニサラダ スープ ヨーグルト	きつねうどん コロコロサラダ フルーツ
午後のおやつ	きなこ蒸しパン 牛乳	パンブキンパイ 牛乳	梅じゃこわかめおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	いちごラスク 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす/守る	鮭/米・白滝/ひじき・枝豆・大豆・人参・椎茸・小松菜	鶏肉/米/人参・キャベツ・かぶ・えのき・わかめ	かにかま・鶏肉・ウインナー/中華麺/きゅうり・玉葱・コーン・じゃがいも	ホキ・豆腐/米/オクラ・きゅうり・人参・わかめ	チーズ・豚肉・ハム/米・マカロニ/レタス・トマト・玉葱・コーン・きゅうり・キャベツ	豚肉・竹輪/うどん・油揚げ/人参・玉葱・葱・トマト・きゅうり

日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	敬老の日	ごはん 鯖の塩焼き なめたけ和え みそ汁 フルーツ	和風スパゲッティー 夏野菜の素揚げ和え スープ フルーツ	ごはん 鶏のいそべ焼き キャベツとひじきのマヨサラダ みそ汁 フルーツ	カレーライス 南瓜サラダ スープ ヨーグルト	秋分の日
午後のおやつ		マラーカオ 牛乳	お菓子 麦茶	お菓子 牛乳	おからドーナツ 牛乳	
身体を作る/動かす/守る		鯖・豆腐/米/なめこ・ほうれん草・人参・白菜・小松菜	ベーコン/パスタ/玉葱・椎茸・舞茸・のり・パプリカ・南瓜・ピーマン・オクラ・茄子・青梗菜	鶏肉・ハム/米/トマト・ひじき・キャベツ・もやし	豚肉・チーズ/米/じゃが芋・玉葱・人参・南瓜・コーン	

3歳以上児バス遠足

日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	わかめごはん ブロッコリーとささみのサラダ 豚汁 フルーツ	ごはん 焼きほっけ ポパイサラダ みそ汁 フルーツ	かぼちゃパン チキンのハワイアン炒め スープ フルーツ	ごはん バタ味噌肉じゃが 青梗菜の骨太和え すまし汁 フルーツ	タンメン のり塩ポテト ゼリー	焼きうどん さつま芋ごまからめ ヨーグルト
午後のおやつ	のりじゃこトースト 麦茶	ヨーグルト蒸しパン 麦茶	ピラフ 麦茶	お菓子 牛乳	レモンシュガートースト 牛乳	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす/守る	鶏肉・豚肉/米・白滝/ブロッコリー・人参・大根・ごぼう・葱	ほっけ・ツナ/米/コーン・ほうれん草・人参・もやし	鶏肉/食パン/南瓜・ブロッコリー・パプリカ・コーン・キャベツ	豚肉・しらす/米・油揚げ・麩/じゃが芋・玉葱・人参・青梗菜・葱	豚肉/中華麺/もやし・人参・玉葱・きくらげ・葱・じゃが芋	さつま揚げ・豚肉・しらす/うどん/玉葱・人参・ピーマン・キャベツ・さつま芋

