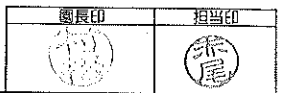


9月献立表

こども広場あんり・あんり小規模保育園



日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/水分 ()は未測定	材 料 名				乳児補食	3時おやつエネルギー/たんぱく質/脂質	行事
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1水	御飯・あじのマヨネーズ焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物・酢の物 バナナ	440.9(505.7) 15.9(18.0) 13.2(14.9)/0.8(1.1)	米、マヨネーズ、はるさめ、小麦粉、三温糖、砂糖、油	○牛乳、あじ、凍り豆腐、油揚げ、◎米みそ	バナナ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき、◎かぼちゃ	酢、しょうゆ、しょうゆ、◎かつおだし	がぼちやの味噌汁	牛乳 カステラ 154.6/6.4/5.3	始業式
2木	御飯・豚肉の香味炒め かぼちゃのマヨネーズ焼き ほうれん草の和え物・なし	392.7(442.8) 17.6(19.0) 11.9(15.2)/0.9(0.9)	米、○白玉粉、○小麦粉、マヨネーズ、三温糖、○油、油	○牛乳、豚肉、○木綿豆腐、卵、ツナ水煮缶、◎チーズ	なし、ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、にんにく	しょうゆ、酒、○食塩、食塩		牛乳 もろちチーズ 184.1/6.9/7.6	
3金	御飯・豆腐入りハンバーグ ジャーマンポテト・ごま和え オレング	369.2(425.6) 17.2(17.7) 9.7(12.8)/1.0(1.0)	米、じゃがいも、ごま、油、パン粉	○牛乳、豚もも焼肉、ベーコン、卵	ほうれん草、オレング、たまねぎ、ごまつな、パセリ、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、ソース、塩、だし汁		牛乳 ビスケット 187.6/5.6/6.8	
4土	親子丼 味噌汁トマト バナナ	408.1(431.3) 20.5(18.9) 7.8(12.9)/2.0(1.7)	米、じゃがいも	○牛乳、卵、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ、さば節	バナナ、たまねぎ、トマト、ねぎ、にんじん、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん		牛乳 クッキー 163.2/4.4/9.3	
6月	御飯・鯖の韓国風漬け焼き じゃが芋辛煮・小松菜のしらすあえ オレング	348.3(384.0) 16.3(17.5) 8.6(10.5)/1.2(1.4)	米、じゃがいも、○食パン、三温糖、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、しらす干し、かつお節	ごまつな、オレング、にんじん、○いちごシヤム・低糖度、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん		牛乳 シヤムサンド 154.8/6.0/5.0	
7火	三色どんぶり 味噌汁 キウイフルーツ	413.5(449.0) 21.1(21.1) 12.2(14.1)/2.3(2.1)	米、砂糖、油	○ヨーグルト、卵、鶏ひき肉、かまぼこ、米みそ、さば節	キウイフルーツ、だいこん、グリーンピース、にんじん、しょうが、焼きのり	酒、しょうゆ、食塩		ヨーグルト クッキー 154.2/4.6/5.7	
8水	御飯・タンドリーチキン ひじきの煮物・マカロニサラダ バナナ	396.1(477.1) 16.0(18.3) 10.7(17.4)/0.9(1.2)	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、マカロニ、○油、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○卵、○調製豆腐、油揚げ、◎チーズ	バナナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、さやえんどう、ひじき、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、塩、しょうゆ、みりん、カレー粉	チーズ	牛乳 マーラーカオ 190.1/5.9/8.8	
9木	ツナマヨそうめん 厚焼き卵 野菜ジュース	378.2(459.6) 15.2(17.8) 13.1(15.0)/3.5(3.0)	干しそばめん、○さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油、○黒ごま	○牛乳、卵、ツナ油漬缶、○卵	野菜ジュース、ほうれん草、コーン缶、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩		牛乳 ごまかつま芋蒸しパン 197.5/7.2/6.2	
10金	御飯・白身魚のフライ なすのかりん・春雨ときゅうりの酢の物 オレング(ヨーグルト)	362.6(482.6) 16.9(22.4) 6.1(11.1)/0.9(0.9)	米、パン粉、はるさめ、油、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、メルーサー、豚もも焼肉、卵、◎ヨーグルト(加糖)	なす、オレング、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、にんじん、コーン缶	酢、しょうゆ、カレー粉、コンソメ、塩	ヨーグルト	牛乳 スイートプールの 187.0/6.9/7.4	
11土	焼きそば・コーンスープ シウマイ バナナ	362.2(403.3) 13.6(13.8) 9.1(11.6)/2.0(1.7)	焼きそばめん、油	○牛乳、豚肉(もも)、卵	バナナ、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、あおのり	中濃ソース、中華だし、食塩		牛乳 ビスケット 187.6/5.6/6.8	
13月	御飯・肉じゃが・ハムチーズピカタ チンゲン菜のしらす和え オレング	352.6(425.1) 13.9(18.6) 7.3(12.8)/1.2(1.4)	米、じゃがいも、○食パン、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○卵、豚肉(もも)、しらす干し	チンゲンサイ、オレング、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん		牛乳 プリントースト 191.4/9.3/8.4	
14火	食パン・鮭とチーズのソフカツ ミートマカロニ・はれん草とコーンマヨ和え キウイフルーツ	383.2(445.9) 20.1(19.8) 12.3(12.5)/2.0(1.9)	食パン、○米、マカロニ、スリパグティ、マヨネーズ、油	○牛乳、豚もも焼肉	ほうれん草、キウイフルーツ、コーン缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、食塩		牛乳 わかめおにぎり 197.8/5.8/4.2	
15水	御飯 マーボー豆腐・春巻 なし	428.2(514.4) 19.0(22.6) 11.8(15.0)/1.8(1.8)	米、○砂糖、三温糖、油、片栗粉	○牛乳、豚もも焼肉、○卵、○おから、米みそ、◎チーズ	なし、ねぎ、にんじん、○干しぶどう、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、かつお・昆布だし汁	チーズ	牛乳 おからパウダーケーキ 199.0/7.1/5.5	
16木	御飯・がんもの詰め煮 チキンナゲット・小松菜とツナのごま酢和え オレング	397.2(413.8) 17.2(18.8) 12.2(14.3)/1.5(1.6)	米、○焼きそばめん、砂糖、ごま、◎ごま油	○牛乳、がんもどき、○豚肉(もも)、ツナ油漬缶	ごまつな、○キャベツ、オレング、にんじん、だけのこ、○にんじん、いんげん、○ピーマン	しょうゆ、○ウスターソース、酢、みりん、食塩		牛乳 おやつ焼きそば 146.7/6.9/6.2	
17金	御飯・鶏肉のアップルソース 五目大豆煮・きゅうりとチーズの酢の物 グレープフルーツ(ヨーグルト)	376.6(438.9) 17.4(18.8) 10.3(12.6)/1.2(3.2)	米、砂糖、三温糖	○牛乳、鶏肉、だいず(乾)、チーズ、しらす干し、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、きゅうり、りんご、みかん缶、ごぼう、にんじん、れんこん、わかめ、干しいたけ、がごめこん	酢、しょうゆ、本みりん、食塩	ヨーグルト	牛乳 しっとりケーキ 158.8/5.4/7.5	
18土	おにぎり 豚汁・チキンナゲット オレング	499.2(505.9) 17.8(17.8) 5.2(9.0)/2.0(1.1)	米、じゃがいも	○牛乳、豚肉(もも)、米みそ、油揚げ	オレング、たまねぎ、板こんにやく、焼きのり、ねぎ、にんじん、ごぼう	かつおだし汁		牛乳 スティックパン 148.0/5.1/6.6	
21火	お月見ドライカレー コンソメスープ お月見デザート	425.0(530.9) 18.8(21.9) 10.8(13.4)/1.4(1.2)	米、○米、○もち米、○砂糖、油、小麦粉	○牛乳、ゆで卵、豚もも焼肉、○きな粉、バター	キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、干しぶどう、ピーマン	ケチャップ、ソース、コンソメ、カレー粉		牛乳 おはぎ 215.1/7.3/5.4	十五夜
22水	御飯・ピーマンのつけ焼き マカロニサラダ・豆腐と油揚げの味噌汁 バナナ	0(456.4) 0(18) 0(16.2)/0(1.4)	米、マヨネーズ、マカロニ、米粉、油	○牛乳、木綿豆腐、豚もも焼肉、米みそ、油揚げ、ハム	バナナ、ピーマン、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、わかめ(生)	ケチャップ、食塩		牛乳 クッキー 157.9/4.7/18.0	幼児組 愛情弁当
24金	御飯・煮魚 シウマイ・胡瓜とささみのごまサラダ バナナ	429.2(465.8) 18.6(16.7) 11.7(14.5)/1.1(1.0)	米、三温糖、油、ごま、砂糖	さば、鶏ささ身	バナナ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、酢		パナアイスクリーム カルシウムリエース 161.2/2.7/6.5	
25土	サンドイッチ コンソメスープ バナナ	476.2(594.4) 16.5(20.9) 23.8(23.5)/2.6(2.8)	油	○ヨーグルト(加糖)、卵	バナナ、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶	コンソメ、食塩、パセリ粉		ヨーグルト せんべい 162.4/5.6/0.5	
27月	御飯・鮭の和風ムニエル 南瓜のそぼろ煮・ほうれん草の和え物 キウイフルーツ	367.5(492.5) 18.2(21.7) 7.0(15.4)/1.1(1.4)	米、○小麦粉、○砂糖、小麦粉、三温糖、○マーガリン、砂糖、油	○牛乳、鮭、鶏ひき肉、卵、○卵、○生クリーム、○練乳、バター、◎チーズ	かぼちゃ、キウイフルーツ、ほうれん草、しめじ、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん、本みりん	チーズ	牛乳 甘食 236.3/7.1/9.7	
28火	くわいごはん・蓮根入り根風焼き フライドポテト・キャベツの磯和え ヨーグルト	476.0(482.4) 20.1(18.1) 12.1(11.3)/1.3(1.1)	米、フライドポテト、ゆでくわい、○砂糖、パン粉、砂糖、ごま	○牛乳、ヨーグルト、鶏ひき肉、卵、米みそ、牛乳	キャベツ、れんこん、ほうれん草、○もちも、みかん缶、しいたけ、ねぎ、えびた、◎かかてん、焼きのり、こんぶ	だし汁、酒、しょうゆ、食塩		牛乳 フルーツゼリー 111.7/3.5/3.8	誕生会
29水	御飯・干草卵焼き 厚揚げ煮・ポテトサラダ グレープフルーツ	426.0(451.4) 17.9(18.0) 15.5(15.6)/1.3(1.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ、○黒砂糖、三温糖、砂糖	○牛乳、生揚げ、卵、鶏ひき肉、ハム	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、コーン缶、○干しぶどう、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん		牛乳 黒糖蒸しパン 165.0/5.4/4.6	
30木	御飯・鶏ささみフライ さつま芋のひじき煮・コールスローサラダ なし	365.7(475.9) 15.2(20.2) 6.2(14.8)/0.7(1.6)	米、○食パン、さつまいも、油、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、○ベーコン、卵	なし、みかん缶、きゅうり、キャベツ、○たまねぎ、○ピーマン、ひじき	○ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、こしょう		牛乳 ピザトースト 216.3/9.4/11.0	

※献立は材料の都合により変更する場合があります。
※◎は補食、○は午後のおやつ材料です
※乳児の補食は給食時につけます
※()は乳児の献立です

子どもの魚嫌い

多くの子どもは「魚嫌い」です。原因の一つとして、家庭で魚を食べる機会が減ったことが挙げられます。料理するものも食べるものも少しめんどうな「お魚」ですが、世界的に評価されている食品ですから、料理方法を工夫して、食卓に出す機会を増やしてみよう。

おうちで食育

和食を見直そう

「和食」は2013年、日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。健康的な食事内容や「だし」をはじめとする、素材のうま味を活かした調理法などが注目されています。その特徴の1つが主食・主菜・副菜・汁ものので成る食事の形です。様々な食材を用いるため、栄養バランスのとれた献立になります。

副菜

野菜やきのこ、海藻類を中心としたおかず。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれる。

主菜

魚や肉、卵や豆腐品などを中心としたおかず。体をつくるたんぱく質が多く含まれる。

主食

ご飯が食事の中心。炭水化物が多く含まれ、お米にエネルギーの元になる。

汁もの

昆布やかつお節でだしをとって、みそ、しょうゆ、塩などで味付けした具入りの汁。みそ汁やすまし汁などがあてはまり、水分補給の役割も担っている。