

2026年9月 献立表 アップルナースリー検見川浜保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	補食	栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ⑨昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他			
1 火	ご飯 サワラの胡麻照り焼き ひじきサラダ みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●牛乳130 ◎ツナおにぎり	さわら、木綿豆腐、牛乳、 ツナ缶	干しひじき、りょくとうもやし、きゅうり、 にんじん、コーン缶、こまつな、たまね ぎ、バナナ	うるち米、ごま、上白糖、ご ま油、いりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、料 理酒、オイスターソース、穀物 酢、食塩、かつお・昆布だし、米 みそ、ハードビスケット	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.5g 脂質 13.0g 炭水化物 97.0g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
2 水	きつねうどん 鶏肉の照り焼き トマト オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●牛乳130 ◎粉ふき芋	油揚げ、鶏もも肉、牛乳	はくさい、だいこん、にんじん、しいた け、長ねぎ、トマト、ネーブルオーレ ンジ、あおのり	うどん、じゃがいも	かつお・昆布だし、こいくちしよ うゆ、本みりん、料理酒、ハード ビスケット、食塩	エネルギー 385kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.9g 炭水化物 46.5g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
3 木	ご飯 松風焼き ほうれん草のしらす和え すまし汁 梨	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●牛乳130 ◎りんごゼリー	鶏ひき肉、牛乳、卵、しら す干し、木綿豆腐	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、ほうれ んそう、はくさい、きゅうり、チンゲンサ イ、みずな、なし、りんごジュース、て んぐさ	うるち米、パン粉、いりご ま、上白糖	米みそ、こいくちしょうゆ、かつ お・昆布だし、食塩、ハードビス ケット	エネルギー 493kcal たんぱく質 21.2g 脂質 12.7g 炭水化物 80.1g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
4 金	ご飯 鶏肉の八宝菜 コロコロサラダ 中華スープ バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●ヤクルト ◎お菓子	豚もも肉、プロセスデー ズ、牛乳、乳酸菌飲料	はくさい、たまねぎ、りょくとうもやし、 チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、に んじん、だいこん、コーン缶、きゅう り、ほうれんそう、長ねぎ、ぶなしめ じ、バナナ	うるち米、かたくり粉、ごま 油、上白糖	鶏ガラ(粉末)、こいくちしょう ゆ、料理酒、フレンチドレッシング 、鶏がらだし、食塩、ハードビ スケット、揚げせんべい、鉄ブラ スウエハース	エネルギー 526kcal たんぱく質 20.7g 脂質 12.1g 炭水化物 92.1g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
5 土	ご飯 鶏肉の旨煮 チンゲン菜のお浸し みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●牛乳130 ◎お菓子	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛 乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、 りょくとうもやし、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり 粉	こいくちしょうゆ、本みりん、料 理酒、かつお・昆布だし、米み そ、ハードビスケット、揚げせん べい、鈴カステラ	エネルギー 540kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.4g 炭水化物 87.3g 塩分 1.6g		
7 月	ご飯 鶏肉の中華焼き チンゲン菜のソテー すまし汁 ブルー	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●牛乳130 ◎マカロニきな粉	鶏もも肉、牛乳、きな粉	チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじ ん、黄パプリカ、こまつな、たまねぎ、 キャベツ、ブルー	うるち米、上白糖、サラダ 油、マカロニ	オイスターソース、こいくちしよ うゆ、本みりん、食塩、かつお・昆 布だし、ハードビスケット	エネルギー 509kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.8g 炭水化物 72.2g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
8 火	ご飯 サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 りんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●牛乳130 ◎ちんすこう	さば、鶏ささみ、木綿豆 腐、牛乳	しょうが、わかめ、りょくとうもやし、 きゅうり、にんじん、ほうれんそう、はく さい、りんご	うるち米、上白糖、薄力 粉、黒砂糖、サラダ油	米みそ、料理酒、本みりん、こ いくちしょうゆ、穀物酢、かつ お・昆布だし、食塩、ハードビス ケット	エネルギー 587kcal たんぱく質 24.7g 脂質 22.3g 炭水化物 79.5g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
9 水	ご飯 中華風卵焼き かぼちゃのいとし煮 みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●牛乳130 ◎なかよし蒸しパン(卵不使用)	卵、豚ひき肉、木綿豆 腐、ゆで小豆缶、牛乳	たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、 ミックスベジタブル、かぼちゃ、チンゲ ンサイ、だいこん、みずな、バナナ	うるち米、ごま油、ホット ケーキミックス、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、鶏 ガラ(粉末)、料理酒、かつお・ 昆布だし、米みそ、ハードビス ケット	エネルギー 568kcal たんぱく質 19.9g 脂質 13.8g 炭水化物 97.8g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
10 木	ロールパン(卵不使用) ミートローフ(卵不使用) コールスローサラダ コーンスープ オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●りんごジュース ◎きつねおにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、牛 乳、スキムミルク、油揚 げ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅう り、黄パプリカ、コーン缶、ネーブルオ レンジ、りんごジュース	ロールパン、パン粉、うるち 米、上白糖、いりごま	中濃ソース、トマトケチャップ、 フレンチドレッシング、水、パセ リ、鶏ガラ(粉末)、食塩、ハー ドビスケット、かつおだし、こい ちしょうゆ	エネルギー 521kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.0g 炭水化物 76.5g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
11 金	ハヤシライス ブロッコリーのマヨサラダ トマト 中華スープ バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●ヤクルト ◎お菓子	豚もも肉、牛乳、乳酸菌 飲料	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 ブロッコリー、黄パプリカ、トマト、こま つな、長ねぎ、えのきたけ、バナナ	うるち米、じゃがいも、サラ ダ油	ハヤシルウ、マヨネーズ、食 塩、鶏がらだし、ハードビスケッ ト、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 595kcal たんぱく質 19.1g 脂質 16.2g 炭水化物 100.1g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
12 土	ご飯 豚肉の煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●牛乳130 ◎お菓子	豚ひき肉、木綿豆腐、牛 乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 りょくとうもやし、バナナ	うるち米、じゃがいも、上白 糖	かつお・昆布だし、こいくちしよ うゆ、本みりん、料理酒、食塩、 ハードビスケット、揚げせんべ い、鈴カステラ	エネルギー 558kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.4g 炭水化物 88.7g 塩分 1.6g		
14 月	スタミナ納豆ご飯(鳥取県) 揚げ豆腐 ほうれん草のおかか和え みそ汁 グレープフルーツ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●牛乳130 ◎さつま芋の甘煮	挽きわり納豆、豚ひき 肉、木綿豆腐、卵、かつ お節、牛乳	たまねぎ、にんにく、しょうが、こね ぎ、干しひじき、にんじん、しいたけ、 さやいんげん、ほうれんそう、りょく とうもやし、チンゲンサイ、はくさい、え のきたけ、グレープフルーツ	うるち米、ごま油、上白糖、 さつまいも	料理酒、こいくちしょうゆ、かつ お・昆布だし、米みそ、ハードビ スケット	エネルギー 503kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.4g 炭水化物 79.2g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
15 火	ご飯 カレーの味噌マヨ焼き 小松菜のソテー すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●牛乳130 ◎きな粉ラスク	かれい、木綿豆腐、牛 乳、きな粉	こまつな、りょくとうもやし、にんじん、 黄パプリカ、ほうれんそう、たまねぎ、 バナナ	うるち米、サラダ油、食パ ン、上白糖、食塩不使用パ ター	米みそ、マヨネーズ、本みりん、 料理酒、こいくちしょうゆ、食 塩、かつお・昆布だし、ハードビ スケット	エネルギー 549kcal たんぱく質 25.1g 脂質 15.4g 炭水化物 82.8g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
16 水	スパゲティーナポリタン(卵不使用) ブロッコリーのツナサラダ トマト ミルクスープ 梨	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●牛乳130 ◎鮭おにぎり	豚ひき肉、ツナ缶、牛 乳、スキムミルク、さけ	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、マッ シュルーム、ブロッコリー、コーン缶、 トマト、なし	スパゲッティ、サラダ油、う るち米	鶏ガラ(粉末)、トマトケチャッ プ、中濃ソース、食塩、フレンチ ドレッシング、水、パセリ、ハー ドビスケット	エネルギー 562kcal たんぱく質 25.9g 脂質 17.4g 炭水化物 84.4g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
17 木	ご飯 回鍋肉 チンゲン菜と大根のナムル 卵スープ オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●麦茶 ◎フルーツヨーグルト	豚もも肉、卵、牛乳、プ レーンヨーグルト、スキム ミルク	キャベツ、しいたけ、青ピーマン、にん じん、チンゲンサイ、だいこん、こまつ な、長ねぎ、ネーブルオレンジ、みか ん缶、白桃缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、上白糖、サラダ 油、ごま油、いりごま、かた くり粉	米みそ、テンメンジャン、料理 酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、 かつお・昆布だし、食塩、ハード ビスケット、麦茶	エネルギー 451kcal たんぱく質 20.4g 脂質 10.3g 炭水化物 72.6g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
18 金	ご飯 鮭のマーマレード焼き ひじき煮 みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●ヤクルト ◎お菓子	さけ、高野豆腐、大豆水 煮缶、木綿豆腐、牛乳、 乳酸菌飲料	オレンジマーマレード、干しひじき、に んじん、ほうれんそう、バナナ	うるち米、上白糖、ごま油	こいくちしょうゆ、料理酒、かつ お・昆布だし、米みそ、ハードビ スケット、揚げせんべい、鉄ブラ スウエハース	エネルギー 542kcal たんぱく質 22.9g 脂質 11.1g 炭水化物 91.7g 塩分 1.7g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
19 土	ご飯 鶏肉の旨煮 チンゲン菜のお浸し みそ汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●牛乳130 ◎お菓子	鶏ひき肉、ツナ缶、木綿 豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、 りょくとうもやし、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり 粉	こいくちしょうゆ、本みりん、料 理酒、かつお・昆布だし、米み そ、ハードビスケット、揚げせん べい、鈴カステラ	エネルギー 544kcal たんぱく質 20.7g 脂質 14.5g 炭水化物 87.4g 塩分 1.6g		
24 木	ご飯 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーサラダ わかめスープ ブルー	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●牛乳130 ◎きな粉おはぎ	鶏もも肉、牛乳、きな粉	にんにく、ブロッコリー、にんじん、 コーン缶、わかめ、長ねぎ、ブルー	うるち米、上白糖	中濃ソース、トマトケチャップ、 フレンチドレッシング、かつお・ 昆布だし、こいくちしょうゆ、食 塩、ハードビスケット	エネルギー 559kcal たんぱく質 22.9g 脂質 17.4g 炭水化物 84.4g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
25 金	きのこご飯 鮭の照り焼き 小松菜の煮浸し みそ汁 梨とりんご	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●ヤクルト ◎お月見スイーツポテ	鶏ひき肉、油揚げ、さけ、 木綿豆腐、牛乳、乳酸菌 飲料、スキムミルク	まいたけ、えのきたけ、しいたけ、に んじん、しょうが、こまつな、はくさい、 ぶなしめじ、ほうれんそう、なめこ、な し、りんご	うるち米、上白糖、さつまい も、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、料理酒、本み りん、かつお・昆布だし、米み そ、ハードビスケット	エネルギー 502kcal たんぱく質 24.9g 脂質 10.0g 炭水化物 83.9g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
26 土	ご飯 豚肉の煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●牛乳130 ◎お菓子	豚ひき肉、木綿豆腐、牛 乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 りょくとうもやし、バナナ	うるち米、じゃがいも、上白 糖	かつお・昆布だし、こいくちしよ うゆ、本みりん、料理酒、食塩、 ハードビスケット、揚げせんべ い、鈴カステラ	エネルギー 558kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.4g 炭水化物 88.7g 塩分 1.6g		
28 月	ご飯 酢鶏 ポテトサラダ 中華スープ 梨	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●牛乳130 ◎仲良しケーキ(卵不使用)	鶏むね肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、たけのこ、青 ピーマン、しいたけ、きゅうり、ほうれ んそう、キャベツ、みずな、なし	うるち米、ごま油、上白糖、 かたくり粉、じゃがいも、 ホットケーキミックス、サラ ダ油	トマトケチャップ、穀物酢、こい くちしょうゆ、本みりん、マヨ ネーズ、食塩、鶏がらだし、 ハードビスケット	エネルギー 510kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.4g 炭水化物 78.8g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
29 火	納豆ご飯 赤魚の煮付け キャベツの味噌増レサラダ すまし汁 バナナ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●牛乳130 ◎コーンフレークおこし	糸引き納豆、赤魚、鶏さ さみ、木綿豆腐、牛乳	だいこん、しょうが、キャベツ、きゅう り、にんじん、コーン缶、チンゲンサ イ、バナナ	うるち米、上白糖、サラダ 油、ごま油、すりごま、コー ンフレーク、食塩不使用パ ター	こいくちしょうゆ、料理酒、本み りん、米みそ、穀物酢、かつお・ 昆布だし、食塩、ハードビスケッ ト、マシュマロ	エネルギー 575kcal たんぱく質 26.3g 脂質 15.6g 炭水化物 87.1g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
30 水	豚丼 ブロッコリーの胡麻和え トマト みそ汁 オレンジ	○牛乳(午前おやつ) ○ビスケット(午前おやつ) ●牛乳130 ◎ココアケーキ	豚もも肉、焼き竹輪、油 揚げ、牛乳、卵	たまねぎ、ごぼう、ブロッコリー、にん じん、トマト、こまつな、だいこん、ネー ブルオレンジ	うるち米、サラダ油、上白 糖、すりごま、ホットケーキ ミックス、食塩不使用パ ター	こいくちしょうゆ、みりん、料理 酒、かつお・昆布だし、米み そ、ハードビスケット、ビュアココア	エネルギー 559kcal たんぱく質 24.0g 脂質 18.3g 炭水化物 80.4g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g

※栄養価は3歳以上児の昼食・星おやつ合計です

	幼児				乳児			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
今月の給与量	534kcal	22.1g	15.1g	1.6g	461kcal	18.7g	14.1g	1.4g
給与目標量	570kcal	21.4g	15.8g	1.6g	496kcal	18.6g	13.8g	1.4g

2026年9月 離乳食献立表 アップルナースリー検見川浜保育園

		初期	中期	後期・完了期
1	火	10倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、みそ汁	軟飯、サワラの照り焼き、 ひじきサラダ、みそ汁
2	水	10倍粥、鶏肉の煮物、 白菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 白菜の煮浸し、すまし汁	きつねうどん、鶏肉の照り焼き、 トマト
3	木	10倍粥、鶏肉の煮物、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	軟飯、松風焼き、 ほうれん草のしらす和え、すまし汁
4	金	10倍粥、豚肉の煮物、 大根煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 大根煮、すまし汁	軟飯、豚肉の八宝菜、 コロコロサラダ、中華スープ
5・19	土	10倍粥、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の旨煮、 チンゲン菜のお浸し、すまし汁
7	月	10倍粥、鶏肉の煮物、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉の中華焼き、 チンゲン菜のソテー、すまし汁
8	火	10倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、すまし汁	軟飯、サバの味噌煮、 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
9	水	10倍粥、豚肉の煮物、 南瓜煮、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、 南瓜煮、みそ汁	軟飯、中華風卵焼き、 かぼちゃのいとこ煮、みそ汁
10	木	10倍粥、豚肉の旨煮、 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 キャベツの煮浸し、すまし汁	ロールパン、ミートローフ、 コールスローサラダ、コンスープ
11	金	10倍粥、豚肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ハヤシライス、ブロッコリーの マヨサラダ、トマト、中華スープ
12・26	土	10倍粥、豚肉の煮物、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉の煮物、 ほうれん草のお浸し、すまし汁
14	月	10倍粥、豆腐煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	スタミナ納豆ご飯、揚げ豆腐、 ほうれん草のおかか和え、みそ汁
15	火	10倍粥、魚の煮付け、 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 小松菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、カレイの味噌マヨ焼き、 小松菜のソテー、すまし汁
16	水	10倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	スパゲティーナポリタン、ブロッコリー のツナサラダ、トマト、ミルクスープ
17	木	10倍粥、豚肉の煮物、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、回鍋肉、 チンゲン菜と大根のナムル、卵スープ
18	金	10倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、みそ汁	軟飯、鮭のマーメイド焼き、 ひじき煮、みそ汁
24	木	10倍粥、鶏肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉のバーベキューソース、 ブロッコリーサラダ、わかめスープ
25	金	10倍粥、魚の煮付け、 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 小松菜の煮浸し、みそ汁	きのこご飯、鮭の照り焼き、 小松菜の煮浸し、みそ汁
28	月	10倍粥、鶏肉の煮物、 じゃが芋煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 じゃが芋煮、すまし汁	軟飯、酢鶏、 ポテトサラダ、中華スープ
29	火	10倍粥、魚の煮付け、 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 キャベツの煮浸し、すまし汁	納豆ご飯、赤魚の煮付け、 キャベツの味噌ドレサラダ、すまし汁
30	水	10倍粥、豚肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	豚丼、ブロッコリーの胡麻和え、 トマト、みそ汁

* 食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

* 個人に合った食材・大きさに刻み提供します。

* 昼食は果物が付きます。

* アレルギーのある子には除去・代替食品を使用します。

卵→タンパク質(肉・魚・大豆等) 牛乳を含む献立・菓子類→ミルクノンウエハース・ミルクノンビスケット等



給食だより

アップルナースリー保育園

9月
September



日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのが随分と早くなってきました。暑い夏を乗り越え、体力がつき、たくましくなった子どもたち。これから食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋といろいろな秋を楽しみながら過ごしていきたいです。園では、秋の食材を使ったお月見メニューも提供します。

～保育園の人気野菜メニュー～

キャベツの味噌ドレサラダ

<材料大人2人子ども2人分>

キャベツ 120g	●味噌 小さじ2杯
胡瓜 1/3本(30g)	●砂糖 小さじ2.5杯
人参 1/5本(30g)	●酢 小さじ0.5杯
コーン缶 20g(お好み量)	●油 小さじ1.5杯
ささみ 2本(90g)	●すりごま 大さじ1杯
	●ごま油 小さじ1杯

<作り方>

- 1、胡瓜と人参は千切り、キャベツは小さめのざく切り。
- 2、それぞれ茹でて水切りをする。ささみは茹でた後、手でほぐす。
- 3、●を合わせて2に和え、味の調整をしたら出来上がり。



給食でも人気のサラダをご家庭でも作ってみませんか？キャベツには、お腹の調子を整える食物繊維や、風邪に負けない体を作るビタミンCがたっぷり含まれています。特製味噌ごまのドレッシングは、野菜に美味しい万能調味料。ぜひ作ってみて下さいね。

食育・ポテトパーティ(バター作りと包丁の使い方)

子どもたちがプランターで収穫したじゃが芋を使ってパーティをしたいとリクエストがありました。子どもたちと先生で考えたメニューはポテトサラダ・じゃがバター・ポテトフライでした。

ぱんだ・きりん組はじゃがバターのバター作りを担当し、音楽に合わせて生クリーム

のボトルを一生懸命シェイクしました。

美味しいバターを作ることが出来ました。ぞう組はポテトサラダ作りで胡瓜・人参・玉ねぎを包丁で切りました。園で初めて包丁を使いましたが、説明や注意をよく聞いて上手にすることが出来ました。



ポテトパーティで子どもたちは大喜び。沢山あったポテト料理をペロリと完食しました。



～防災の日～



9月1日は防災の日です。園では火災・地震・津波・不審者など想定して、毎月避難訓練を行い、非常食の備蓄をしています。災害は予期せぬときにおこるものです。おうちでも急な災害に備えて避難方法の確認や防災グッズの点検をおさしましょう。また、災害時に食べ慣れていない非常食や非常用水を拒んでしまうことも想定されます。ご家庭でも水を飲む機会を設けてみてください。