

2026年9月 献立表 アップルナースリー浦安保育園

献立名		食材名				栄養価	補食	栄養価	
日付	昼食	おやつ (〇朝おやつは昼おやつ)	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	ご飯 サワラの胡麻照り焼き みじきサラダ みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ③ツナおにぎり	さわら、木綿豆腐、牛乳、 ツナ缶	千切りひじき、りょくとうもやし、きゅう う、にんじん、コーン缶、こまつ な、たまねぎ、バナナ	うるち米、こま、上白糖、こ ま油	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 618kcal たんぱく質 25.9g 脂質 12.9g 炭水化物 104.2g 塩分 1.6g	糖おにぎり 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
2	ご飯 鮭の照り焼き トマト オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ③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、おのり	うどん、じゃがいも	かつお・昆布だし、こいくちしょう ゆ、本みりん、料理酒、ハード ビスケット、食塩	エネルギー 596kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.9g 炭水化物 49.6g 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
3	ご飯 松菜煮 ほうれん草のしらす和え すまし汁 梨	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ③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 れん草、はくさい、きゅうり、わか め、チンゲンサイ、みずな、なし、りん ごジュース、てんぷさ	うるち米、パン粉、いりこ 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 494kcal たんぱく質 20.8g 脂質 12.9g 炭水化物 79.8g 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
4	ご飯 豚肉の八宝菜 コロコロサラダ 中華スープ バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③ヤクルト ③お菓子	豚もも肉、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、だしのか、しいた け、にんじん、ほうれん草、コーン 缶、きゅうり、ほうれん草、長ね ぎ、ぶなめし、バナナ	うるち米、かたくり粉、こま 油、上白糖	鶏ガラ(粉末)、こいくちしょう ゆ、料理酒、食塩、フレンチド レッシング、鶏がらだし、ハード ビスケット、揚げせんべい、鈴カ ステラ、鉄フライスウェイース	エネルギー 528kcal たんぱく質 18.2g 脂質 11.5g 炭水化物 92.0g 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
5	ご飯 鶏肉の旨煮 チンゲン菜のお浸し みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ③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 538kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.4g 炭水化物 86.7g 塩分 1.6g		
7	ご飯 鶏肉の中巻焼き チンゲン菜のソテー すまし汁 ブルー	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ③マカヒコきな粉	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、こいくちしょう 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 507kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.8g 炭水化物 71.9g 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
8	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	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ③ちんごう	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 568kcal たんぱく質 24.6g 脂質 21.6g 炭水化物 76.4g 塩分 1.6g	糖おにぎり 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
9	ご飯 中華風卵焼き かぼちゃのいとし煮 みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ③なかつし煮パン(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、こま油、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 566kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.5g 炭水化物 93.1g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.0g 脂質 1.8g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
10	ロールパン(卵不使用) ポテト(卵不使用) コーンスロースタ コンスープ バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③りんごジュース ③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、いりこま	中濃ソース、トマトケチャップ、 フレンチドレッシング、食塩、パ セリ、鶏ガラ(粉末)、食塩、ハード ビスケット、かつおだし、こいく ちしょうゆ	エネルギー 615kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.0g 炭水化物 98.7g 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
11	ハヤシソウ フックリーのマヨサラダ トマト 中華スープ バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③トマト ③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、パプリカ、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	ハヤシソウ、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 592kcal たんぱく質 19.1g 脂質 16.0g 炭水化物 99.9g 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
12	ご飯 豚肉の煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ③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、こいくちしょう 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 554kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.4g 炭水化物 87.8g 塩分 1.6g		
14	スタミナ納豆ご飯(鳥取県) 製菓豆腐 ほうれん草のおかか和え みそ汁 グレープフルーツ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ③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、にんじん、しょうが、こ ねぎ、千切りひじき、にんじん、しい たけ、さけ、しんじょう、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	うるち米、こま油、上白糖、 さつま芋	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 500kcal たんぱく質 20.9g 脂質 14.3g 炭水化物 78.7g 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 0.9
15	ご飯 カレイの味噌焼 小松菜のソテー すまし汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ③きな粉フラスコ	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、ほうれん草、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/バ 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 520kcal たんぱく質 24.0g 脂質 14.2g 炭水化物 78.7g 塩分 1.6g	糖おにぎり 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
16	ス(ガティナ)ポリタン(卵不使用) フックリーのツナサラダ トマト ミルクスープ 梨	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ③糖おにぎり	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(ガティナ)、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、パ、セリ、ハード ビスケット	エネルギー 595kcal たんぱく質 26.5g 脂質 17.6g 炭水化物 91.5g 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
17	ご飯 鶏肉 チンゲン菜と大根のナムル 卵スープ オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ③ココアケーキ	豚もも肉、卵、牛乳	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	うるち米、上白糖、サラダ 油、こま油、いりこま、かた くり粉、ホットケーキミックス 、食塩不使用/バター	米みそ、テンメシジャン、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、ビュアコ	エネルギー 523kcal たんぱく質 21.4g 脂質 17.7g 炭水化物 74.0g 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
18	ご飯 鮭のマーレード焼き みじき煮 ヤクルト お菓子	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③ヤクルト ③お菓子	さけ、高野豆腐、大豆水煮 豆、木綿豆腐、牛乳、乳酸 菌飲料	オレインジャー、マレード、千切りひ じき、にんじん、ほうれん草、バナ ナ	うるち米、上白糖、こま油、 かたくり粉、じゃがいも	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、鈴カ ステラ、鉄フライスウェイース	エネルギー 506kcal たんぱく質 21.7g 脂質 18.4g 炭水化物 90.0g 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
19	ご飯 鶏肉の旨煮 チンゲン菜のお浸し みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ③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 538kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.4g 炭水化物 86.7g 塩分 1.6g		
24	ご飯 鶏肉のバーベキューソース フックリーのツナサラダ わかめスープ ブルー	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ③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 540kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.4g 炭水化物 82.7g 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
25	きのこご飯 鮭の照り焼き 小松菜の煮浸し みそ汁 たまごじんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③ヤクルト ③お月見スイートボロ	鶏ひき肉、油揚げ、さけ、 木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲 料	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、ななしめし、ほうれん草、そ うめこ、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、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、鉄フライスウェイース	エネルギー 471kcal たんぱく質 22.2g 脂質 9.5g 炭水化物 79.7g 塩分 1.6g	糖おにぎり 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
26	ご飯 豚肉の煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ③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、こいくちしょう 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 554kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.4g 炭水化物 87.8g 塩分 1.6g		
28	ご飯 鶏肉 ポテトサラダ 中華スープ 梨	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ③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 パプリカ、きゅうり、ほう れん草、キャベツ、みずな、なし	うるち米、こま油、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 508kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.4g 炭水化物 78.3g 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
29	納豆ご飯 赤魚の煮付け 小松菜の味噌トレサラダ すまし汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③牛乳130 ③コーンフレークおこし	糸引き納豆、赤魚、鶏さ 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、こま油、すりこま、コー ンフレーク、食塩不使用/バ ター	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、マシマシ	エネルギー 534kcal たんぱく質 24.7g 脂質 13.6g 炭水化物 82.6g 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
30	豚丼 フックリーの胡麻和え みそ汁 オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ③トマト ③フルーツヨーグルト	豚もも肉、焼き竹輪、油 揚げ、牛乳、プレーンヨー グルト、スキムミ	たまねぎ、こぼろ、ブロッコリー、に んじん、トマト、こまつな、なし、に ん、ネーブルオレンジ、みかん缶、白 飯、黄桃、バナナ	うるち米、サラダ油、上白 糖、すりこま	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、麦	エネルギー 485kcal たんぱく質 22.3g 脂質 11.0g 炭水化物 78.9g 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

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です

	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	532kcal	21.9g	14.7g	1.6g	459kcal	18.4g	13.9g	1.4g
給与目標量	541kcal	20.3g	15.0g	1.6g	471kcal	17.7g	13.1g	1.4g

2026年9月 離乳食献立表 アップルナースリー浦安保育園

		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・野菜に触れてみよう～



今回は、りす組さんが「ピーマン・パプリカの種取り、玉葱の皮むき、しめじほぐし」に挑戦しました。

最初はピーマンの種にびっくり！緊張しながらも、しめじの傘を上手に取ってみたい、玉葱の皮を力いっぱい剥いたりしました。匂いや感触の違いを楽しみ、お気に入りの野菜を見つけ、玉葱をもう1つ剥きたい！と再挑戦する姿も♪最後はみんなで大鍋に野菜を入れてもらいました！

その後すぐに調理をして、豚肉のナス炒めにピーマンと玉葱、ブロッコリーのマヨサラダに赤と黄色のパプリカ、中華スープにしめじを使用しました♪りす組さんがお手伝いをしてくれた野菜を、みんなで美味しくいただきました。きりん・ぞう組さんにはピーマンの育つ姿を写真で見てもらいました。パプリカが甘い～！と味の違いも感じていました！



～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。