

献立予定表 9月上旬

今月の目標:感謝の気持ちをもって食べましょう。

2023年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児 9時おやつ	全園児 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		
1 金	ごはん コーン煮	肉じゃがコロケ 切干し大根煮物 きゅうりごま和え、洋梨缶 味噌汁(わかめ、えのき茸)	じゃが芋、パン粉 小麦粉、油	油揚げ ごま	切り干し大根、人参 しいたけ、きゅうり もやし、わかめ えのき茸、洋梨缶	麦茶 ウエハース	牛乳 かりんとう
2 土	ごはん 鮭缶	イカメンチ もやしニラ納豆和え パンプキンサラダ、みかん缶 味噌汁(大根、なめこ)	油、片栗粉 砂糖、マヨネーズ	イカ、ベーコン ひきわり納豆	もやし、ニラ 人参、玉葱 かぼちゃ、大根 なめこ、みかん缶	麦茶 クッキー	麦茶 せんべい
3 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
4 月	ごはん かまぼこ	ほうれん草オムレツ オクラツナスパサラダ バナナ、豚そぼろ スープ(白菜、えのき茸)	油 サラスパ	卵、ツナ缶 豚ひき肉	ほうれん草、玉葱 オクラ、しめじ 白菜、えのき茸 バナナ	麦茶 クラッカー	麦茶 クッキー
5 火	ごはん チンゲン菜 のり和え ★参観日★	クリームシチュー マカロニサラダ ミートボール 黄桃缶、麦茶	マカロニ じゃが芋 マヨネーズ	若鶏もも皮なし ミートボール 魚肉ソーセージ 脱脂粉乳	人参、玉葱、コーン缶 グリーンピース きゅうり、レタス 黄桃缶	麦茶 ビスケット	牛乳 ウエハース
6 水	おにぎり  ★参観日★	豚汁 ポテトサラダ ミニフランク オレンジ	マヨネーズ じゃが芋	豚バラ肉、焼き豆腐 魚肉ソーセージ ミニフランク、ごま	白菜、人参、しめじ 玉葱、きゅうり コーン缶 オレンジ	麦茶 せんべい	牛乳 ビスケット
7 木	ごはん 白菜 おかか和え ★参観日★	カレーの竜田揚げ レタスごまサラダ 焼き豚、トマト 味噌汁(小松菜、玉葱)	片栗粉、 油 ごまドレッシング	カレー 焼き豚	レタス、人参 きゅうり、小松菜 玉葱、トマト コーン缶	麦茶 ウエハース	麦茶 クラッカー
8 金	ごはん 枝豆	ハンバーグ ところてんサラダ、チーズ ふりかけ、みかん缶 すまし汁(わかめ、人参)	ごま油	豚ひき肉 魚肉ソーセージ チーズ	ところてん、きゅうり レタス、人参 わかめ、みかん缶 玉葱、ふりかけ	麦茶 クッキー	ゼリー せんべい
9 土	ごはん さんま缶	肉豆腐 小松菜サラダ うずら卵煮物、パイン缶 味噌汁(えのき茸、油揚げ)	油 マヨネーズ	豚肩ロース、木綿豆腐 うずら卵水煮缶 油揚げ	ニラ、人参、玉葱 小松菜、キャベツ えのき茸、コーン缶 パイン缶	麦茶 クラッカー	麦茶 ウエハース
10 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
11 月	ごはん いんげん 煮物	ポークカレー ブロッコリーサラダ 鶏肉団子煮 バナナ、麦茶	じゃが芋 マヨネーズ	豚ひき肉 脱脂粉乳 鶏肉団子 カニふぶき	人参、玉葱 グリーンピース ブロッコリー コーン缶、バナナ	麦茶 ビスケット	ヤクルト 揚げ菓子
12 火	ごはん かぼちゃ煮	白身魚フライ ほうれん草中華サラダ ポークピッツ、洋梨缶 味噌汁(豆腐、油揚げ)	ごま油 小麦粉、パン粉 油	白身魚 ポークピッツ 豆腐、油揚げ	ほうれん草、もやし きゅうり、人参 洋梨缶	麦茶 せんべい	フルーツ ヨーグルト
13 水	ごはん コーン煮	いとこ煮 サラダうどん チキンナゲット 黄桃缶、麦茶	茹でうどん 和風ドレッシング	豚肩ロース、卵 魚肉ソーセージ チキンナゲット 焼き豆腐	白菜、人参、玉葱 長葱、レタス きゅうり、黄桃缶	麦茶 ウエハース	牛乳 かりんとう
14 木	ごはん ちくわ煮	チンジャオロースー さつま芋ミルク煮 レタスサラダ、ぶどう スープ(わかめ、卵)	ごま油 さつま芋 砂糖 マヨネーズ	豚肩ロース 牛乳 卵	ピーマン、赤ピーマン もやし、人参 きゅうり、レタス わかめ、ぶどう	麦茶 クッキー	りんご ジュース ビスケット
15 金	ごはん チーズ	チキンと豆腐のステーキ 枝豆、みかん缶 きゅうりサラダ 味噌汁(玉葱、えのき茸)	油、片栗粉 マヨネーズ	鶏ひき肉 豆腐	きゅうり、もやし 人参、玉葱 えのき茸、枝豆 みかん缶	麦茶 クラッカー	ゼリー せんべい
16 土	ごはん 粉ふき芋	生揚げ味噌炒め キャベツわかめ和え、パイン缶 かまぼこ、ふりかけ すまし汁(もやし、油揚げ)	ごま油	豚ひき肉 生揚げ豆腐 かまぼこ 油揚げ	人参、玉葱、しいたけ 万能葱、もやし キャベツ、わかめ ふりかけ、パイン缶	麦茶 ビスケット	麦茶 クッキー

献立予定表 9 月下旬

今月の目標:感謝の気持ちをもって食べましょう。

2023年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児 9時おやつ	全園児 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		
17日		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。					
18日		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。					
19火	ごはん 小松菜 お浸し	ハヤシライス シルバーサラダ ウインナー バナナ、麦茶	じゃが芋 春雨 マヨネーズ	豚肩ロース 脱脂粉乳 ウインナー 魚肉ソーセージ	人参、玉葱 レタス、きゅうり グリーンピース バナナ	麦茶 せんべい	牛乳 クラッカー
20水	ごはん いんげん 煮物	里芋のっぺい汁 スパゲティサラダ ミートボール めかぶ納豆、梨	サラスパ、マヨネーズ マヨネーズ 里芋 糸こんにゃく	若鶏もも皮なし 焼き豆腐、ひきわり納豆 魚肉ソーセージ ミートボール	大根、人参、長葱 しめじ、レタス めかぶ、きゅうり 梨	麦茶 ウエハース	麦茶 揚げ菓子
21木	ごはん はんぺん 煮物	麻婆豆腐 ラーメンサラダ カニシュウマイ 黄桃缶、麦茶	ごま油 茹で中華麺 ごまドレッシング	豚ひき肉、豆腐 カニシュウマイ 魚肉ソーセージ	人参、ピーマン しいたけ、レタス きゅうり、黄桃缶	麦茶 クッキー	牛乳 オレオ 蒸しパン
22金	ごはん とろろてん	豚肉の生姜焼き もやし酢の物 アンパンマンポテト、みかん缶 味噌汁(豆腐、なめこ)	砂糖 ごま油 アンパンマンポテト	豚肩ロース 豆腐	玉葱、人参 もやし、きゅうり なめこ、みかん缶	麦茶 クラッカー	りんご ジュース ウエハース
23土		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。					
24日		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。					
25月	ごはん ひじき煮物	ポテトチーズオムレツ チンゲン菜サラダ パイン缶、鮭フレーク 味噌汁(豚肉、人参、玉葱)	じゃが芋 マヨネーズ	豚バラ肉、ベーコン ピザ用チーズ 卵、鮭フレーク 魚肉ソーセージ	玉葱、人参 チンゲン菜、キャベツ ピーマン パイン缶	麦茶 ビスケット	プリン せんべい
26火	ごはん 大根煮物	チキンカレー れんこんサラダ チキンナゲット オレンジ、麦茶	じゃが芋 マヨネーズ	鶏ひき肉、脱脂粉乳 ごま チキンナゲット	人参、玉葱、コーン缶 グリーンピース れんこん、きゅうり オレンジ	麦茶 せんべい	牛乳 クッキー
27水	ごはん 醤油昆布	鶏肉の唐揚げ キャベツ和風ツナサラダ チーズ、ぶどう スープ(白菜、人参)	油、片栗粉 和風ドレッシング	若鶏もも皮なし チーズ ツナ缶	キャベツ、きゅうり 人参、白菜 ぶどう	麦茶 ウエハース	牛乳 かりんとう
28木	ごはん 生揚げ 煮物	さばの味噌煮 ブロッコリーカニサラダ かぼちゃ甘煮、りんご すまし汁(ふのり、人参)	マヨネーズ 砂糖、バター	さば カニふぶき	ブロッコリー、人参 かぼちゃ、りんご ふのり	麦茶 クッキー	麦茶 ビスケット
29金 (十五夜会) ★お誕生会★	たけのこごはん お月見肉団子 小松菜ごまサラダ 黄桃缶、スープ(わかめ、もやし)	油 ごまドレッシング	鶏ひき肉 うずら卵水煮缶 油揚げ	たけのこ、しいたけ 人参、小松菜、もやし キャベツ、コーン缶 わかめ、黄桃缶	麦茶 クラッカー	お月見 ゼリー プチシュー クリーム	
30土	ごはん 枝豆	麻婆春雨 フレンチサラダ エビシュウマイ、みかん缶 味噌汁(人参・玉葱)	春雨、ごま油 フレンチドレッシング	豚ひき肉 エビシュウマイ	人参、しいたけ、玉葱 レタス、きゅうり みかん缶	麦茶 ビスケット	ヨーグルト せんべい

給食室から

- * 6日は、おにぎりを持たせるようお願いいたします。(3歳以上児)
- * 29日の、十五夜会・お誕生会は、園児全員に「たけのこごはん」を提供いたしますので、ごはんの持参は必要ありません。(3歳以上児)
- * 都合により、献立表を変更する場合があります。ご了承下さい。



<旬の食材で風邪予防>

日中汗ばむような陽気の日でも、朝夕はグッと冷え込むようになり、だんだんと空気が乾燥してきました。空気の乾燥は、呼吸器系の病気も引きやすくなります。東洋医学の養成分では、「喉や気管支をうるおすには柿」「咳止には、梨やれんこん」など、旬の食材をとるのが有効とされているそうです。ご家庭でもお試しください。

