

令和6年 9月分

幼児予定献立表

根岸星の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 月	バリバリ春巻き丼 中華スープ小松菜 フルーツミルクかん	水稲穀粒(七分つき米)／緑豆は るさめ(乾)／ごま油／砂糖／ しゅうまいの皮／サラダ油／ご ま(いり)／かつおミックス／粉 糖	豚ひき肉(生)／乾燥わかめ(素干 し)／牛乳／絹ごし豆腐	長ねぎ／青ピーマン／赤ピーマ ン(果実、生)／人参／えのきた け／にんにく／小松菜／トマト 温州蜜柑(缶詰、果肉)	牛乳 グリーンドーナツ
3 火	麦ご飯 鮭の醤油焼き 切干大根の煮物 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／ 砂糖	ぎんざけ(養殖、生)／焼き竹輪 ／油揚げ(生)／豆みそ／牛乳／ 粉寒天	人参／切干しだいこん(乾)／か ぼちゃ／トマト／りんご(濃縮還 元ジュース)	牛乳 りんごゼリー
4 水	真沢山マーボー豆腐丼 もやし・小松菜の酢和え もずくのスープ 梨	水稲穀粒(七分つき米)／砂糖／ 片栗粉／ごま油／ごま(いり)／ ジャガイモ	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／豆み そ／しらす干し(微乾燥品)／も ずく(塩蔵、塩抜き)／絹ごし豆 腐／牛乳／豚ベーコン	しょうが／にんにく／長ねぎ／ 人参／えのきたけ／にら／もやし ／小松菜／レモン(果汁、生) ／梨／トマト	牛乳 もっちり芋もち
5 木	麦ご飯 ミートボール ごぼうサラダ 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／ サラダ油／パン粉(乾燥)／砂糖 ／ごま(いり)／マヨネーズ(卵不使 用)／ごま油／食パン／いちご ジャム	豚ひき肉(生)／鶏肉ひき肉(生) ／牛乳／挽きわり納豆／乾燥わ かめ(素干し)／豆みそ	トマト／ごぼう(根、生)／人参 ／いんげん／えのきたけ	牛乳 ジャムサンド
6 金	麦ご飯 がんもどきあんかけ 小松菜のマヨ和え すまし汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／ 片栗粉／サラダ油／砂糖／マヨネ ーズ(卵不使用)／焼きふ	木綿豆腐／鶏肉ひき肉(生)／干 ひじき(乾)／油揚げ(生)／乾燥 わかめ(素干し)／生揚げ／牛乳 ／調整豆乳／クリーム(乳脂肪)	長ねぎ／人参／小松菜	牛乳 ココアプリン
7 土	ポークカレー バナナヨーグルト	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ 油／ジャガイモ／砂糖	豚モモ肉／ヨーグルト／牛乳	にんにく／しょうが／トマト／人 参／バナナ(生)	牛乳 お菓子
9 月	麦ご飯 肉じゃが 野菜の磯香和え 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／ サラダ油／ジャガイモ／砂糖／片栗 粉／ごま(いり)／ごま油／かつお (乾)	豚モモ肉／焼きのり／乾燥わか め(素干し)／豆みそ／牛乳／き な粉	人参／トマト／グリーンピース(冷 凍)／キャベツ／小松菜	牛乳 マカロニきな粉
10 火	麦ご飯 切干大根の青椒肉絲 中華きゅうり 豆腐とツゲのスープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／ ごま油／片栗粉／砂糖／ジャガイ モ／マヨネーズ(卵不使用)	豚モモ肉／木綿豆腐／牛乳／花 鰹／あおのり(素干し)	切干しだいこん(乾)／しょうが ／赤ピーマン／青ピーマン／人 参／エリンギ／きゅうり／スイ ートコーン／チンゲンサイ／スイートコーン	牛乳 じゃがまるくん
11 水	麦ご飯 鱈のカレー醤油焼き 鉄骨サラダ 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／ 砂糖／マヨネーズ(卵不使用)／ご ま油／ルヴァンクラッカー	まさば(生)／干ひじき(乾)／大 豆(国産、乾)／油揚げ(生)／豆 みそ／牛乳／粉寒天	もやし／きゅうり／人参／スイ ートコーン／小松菜／トマト／ぶどう (ストロベリー)	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー
12 木	タコライス 豆乳コーンスープ ヨーグルト	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ 油／砂糖／ジャガイモ／小麦粉／パ ン粉(乾燥)	豚ひき肉(生)／レンズまめ(全 粒、乾)／チンゲンサイ(缶詰)／ 豚肉(脂身付、生)／調整豆乳／牛 乳／ヨーグルト(低脂肪無糖)	にんにく／トマト／人参／キャベ ツ／トマト(果実、生)／小松菜 ／スイートコーン	牛乳 ポテトフライ
13 金	わかめごはん 塩からあげ ブロッコリーとツゲのツゲ すまし汁	七分つき米／ごま／小麦粉／片 栗粉／サラダ油／マヨネーズ(卵不 使用)／砂糖／かつおミックス ／食塩不使用バター／いちご ジャム	乾燥わかめ(素干し)／鶏肉むね ／かつお(缶詰・水煮・ルカイト)／ 木綿豆腐／牛乳／ヨーグルト／ クリーム(乳脂肪)	にんにく／ブロッコリー(花序、 生)／人参／スイートコーン(未熟種子、 かき)／納豆(缶詰、通常平均、 生)	牛乳 お誕生日ケーキ
14 土	豚丼 味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ 油／しらたき／砂糖／焼きふ	豚モモ肉／豆みそ／牛乳	にんにく／トマト／いんげん／小 松菜／パプリカ	牛乳 お菓子

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 火	豆まめカレーライス 3色ピクルス オレンジ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／ サラダ油／砂糖	豚ひき肉(生)／大豆(国産、乾) ／木綿豆腐／牛乳／きな粉	にんにく／トマト／人参／パプリカ 缶詰／きゅうり／だいこん(根、皮 つき、生)／レモン(果汁、生) ／パプリカ	牛乳 おはぎ
18 水	麦ご飯 レバーのかりん揚げ 許ナムル 中華風コーンスープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／ 片栗粉／サラダ油／砂糖／ごま (いり)／ごま油／わんたんの皮 ／有塩バター	豚肝臓(生)／牛乳／パプリカ(の り)	しょうが／にんにく／小松菜 ／もやし／人参／スイートコーン／ス イートコーン／トマト／りんご(皮む き、生)	牛乳 リンゴピザ
19 木	茶飯 高野豆腐の唐揚げ マカロニサラダ けんちん汁	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ 油／片栗粉／かつお(乾)／マヨネ ーズ(卵不使用)／ごま油／砂糖	高野豆腐／かつお(缶詰・水煮・ル カイト)／鶏肉むね／木綿豆腐 ／油揚げ(油抜き、生)／牛乳 ／ヨーグルト	しょうが／にんにく／きゅうり ／人参／トマト／レモン(果汁、 生)／だいこん(根、皮つき、生) ／バナナ(生)	牛乳 バナナヨーグルト
20 金	麦ご飯 変わり五目豆 きゅうりの甘酢漬 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／ ジャガイモ／サラダ油／砂糖／マ ヨネーズ(卵不使用)／水あめ ／味噌汁	大豆(国産、乾)／豚モモ肉／早 煮昆布／絹ごし豆腐／豆みそ ／かたくちいわし(煮干し)／牛乳 ／ごま(いり)	人参／いんげん／きゅうり／大 根	牛乳 大学芋
21 土	ハヤシライス バナナ	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ 油	豚モモ肉／牛乳	トマト／人参／グリーンピース(冷 凍)／バナナ(生)	牛乳 お菓子
24 火	サバとトマトのスパゲティ 大根とワカメの和え物 ブルーン	パスタ(乾)／サラダ油／有塩 バター／砂糖／ごま油／水稲穀 粒(七分つき米)	さば(缶詰、水煮)／乾燥わかめ (素干し)／豚モモ(脂身付、生) ／牛乳	にんにく／トマト／パプリカ／缶 詰／だいこん(根、皮つき、生)／ブ ルーン(乾)／人参／赤ピーマン (果実、生)／青ピーマン／長ね ぎ	麦茶 チャーハン
25 水	小松菜と梅のご飯 高野豆腐の印籠煮 きゅうりの塩昆布和え 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／ごま(い り)／ごま油／片栗粉／砂糖／食 パン／グラニュー糖／有塩バ ター	油揚げ(生)／高野豆腐／豚ひき 肉(生)／干ひじき(乾)／木綿豆 腐／塩昆布／豆みそ／牛乳	小松菜／梅干し(塩漬)／しょう が／きゅうり／キャベツ	牛乳 ココアトースト
26 木	麦ご飯 豚肉と生揚げの味噌炒め もやしと油揚げの和え物 すまし汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／ サラダ油／砂糖／ごま(いり)／ ごま油	生揚げ／豚モモ肉／豆みそ／油 揚げ(生)／木綿豆腐／牛乳／き な粉	キャベツ／エリンギ(生)／人参 ／にんにく／しょうが／もやし ／納豆(葉、通常平均、生)／ バナナ(生)	牛乳 安倍川バナナ
27 金	麦ご飯 シューマイ 春雨サラダ わかめスープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／ しゅうまいの皮／砂糖／ごま油 ／片栗粉／緑豆はるさめ(乾)／ ごま／小麦粉／マヨネーズ／サ ラダ油	豚ひき肉(生)／鶏肉ひき肉(生) ／乾燥わかめ(素干し)／牛乳 ／木綿豆腐／かつお(缶詰・水煮・ル カイト)	トマト／しょうが／グリーンピース (冷凍)／きゅうり／キャベツ ／人参／長ねぎ／小松菜	牛乳 豆腐ナゲット
28 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ブルーン	水稲穀粒(七分つき米)／砂糖／ 片栗粉／ごま油	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／豆み そ／乾燥わかめ(素干し)／牛乳	しょうが／にんにく／長ねぎ ／にら／小松菜／ブルーン(乾)	牛乳 お菓子
30 月	焼肉丼 大根の塩昆布和え 野菜のスープ オレンジ	水稲穀粒(七分つき米)／砂糖／ ごま(いり)／ごま油／食パン／ マヨネーズ(卵不使用)	豚肉(脂身付、生)／塩昆布／牛乳 ／パプリカ(缶詰)	トマト／りんご(皮むき、生)／ しょうが／にんにく／だいこん (根、皮つき、生)／キャベツ ／人参／スイートコーン／パプリカ	牛乳 チーズスティック

給食室だより

よく噛むことの意味は

- ①食べ物の味がよくわかる
 - ②脳を刺激する
 - ③歯や歯茎が発達する
- 「かむ」というのは歯と歯を合わせて「噛み切る」「食べ物をくだく」ということではありません。舌を使って食べ物をお口の中でつぶしたり、混ぜ合わせたり奥歯ですりつぶしたりする複雑な口の動きをふくめて「かむ」といいます。
- かむことにはたくさん良い事があるので、子どもたちにもしっかり噛んで食べてほしいと思います。



・補食のおぎには幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)
・乳児は午前のおやつに牛乳がです。
・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。

毎月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児(1.2歳)	451	19.2	15.1	270	1.3
幼児(3.4.5歳)	506	21.1	15.3	237	1.5