



9月献立表



平成30年度

岩間保育園

日	曜	朝おやつ	献立名	午後おやつ	材料名			エネルギー (幼児) (Kcal)	間食
					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		
15	土	ばりんこ 飲むヨーグルト	ピビンハ丼 わかめスープ りんご	バナナ ビスコ 牛乳	米 三温糖 ごま ごま油 油	牛乳 豚挽肉	りんご バナナ もやし ほうれん草 人参 玉葱 生姜 海苔 わかめ	518	
3	月	ミレービスケット 牛乳	米飯 鰹の香味焼き ほうれん草のえのき和え 味噌汁 りんご	かぼちゃドーナツ 牛乳	米 ホットケーキ粉 油 三温糖	牛乳 鰹 米みそ	りんご ほうれん草 南瓜 玉葱 キャベツ 万能葱 えのきたけ 切り干し大根	647	煮込みうどん
4 18	火	チーズ	ちゃんぽんうどん 鶏レバーの甘辛煮 キウイ	わかめチーズ茶飯 牛乳	干しうどん 米 三温糖	牛乳 豚小間 鶏レバー チーズ	キウイ 玉葱 もやし キャベツ 人参 しめじ 万能葱 生姜 わかめ	588	鮭のおにぎり 味噌汁
5 19	水	ばりんこ 牛乳	米飯 鮭フライ キャベツのお浸し 味噌汁 バナナ	マシュマロクランチ 牛乳	米 コーンフレーク マシュマロ パン粉 バター 油 小麦粉	牛乳 鮭 米みそ かつお節	キャベツ バナナ 大根 もやし 人参 えのきたけ	599	青菜のおにぎり 味噌汁
6 20	木	チーズ	マーボー丼 ブロッコリーサラダ わかめスープ オレンジ	ツナサンド 牛乳	米 食パン マヨネーズ 三温糖 油 片栗粉	牛乳 豆腐 豚挽肉 ツナ缶 米みそ	玉葱 オレンジ ピーマン ブロッコリー コーン缶 人参 生姜 わかめ 胡瓜	615	煮込みうどん
7 21	金	ばりんこ 飲むヨーグルト	米飯 鶏肉のケチャップ焼き 切り干し大根のサラダ 味噌汁 梨	蒸しまんじゅう 牛乳	米 ホットケーキ粉 油 マヨネーズ 三温糖	牛乳 鶏肉 つぶしあん 豆腐 米みそ	梨 もやし 人参 胡瓜 コーン缶 万能ねぎ 切り干し大根	619	ツナサンド 野菜スープ
8 22	土	ばりんこ 飲むヨーグルト	和風スパゲティ 野菜スープ りんご	バナナ ビスケット 牛乳	スパゲティ バター 三温糖	牛乳 ベーコン ツナ缶	玉葱 りんご バナナ エリンギ しめじ 人参 キャベツ 海苔	603	
10	月	ミレービスケット 牛乳	米飯 鰹の西京焼き風 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁 オレンジ	ツナとほうれん草の スパゲティ 牛乳	米 スパゲティ 三温糖 砂糖 油	牛乳 さわら ツナ缶 凍り豆腐 米みそ	オレンジ 玉葱 大根 なす ほうれん草 人参 玉葱 エリンギ いんげん	595	わかめおにぎり 味噌汁
11 25	火	チーズ	カレー 大根サラダ 白菜スープ キウイ	レーズンクッキー 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 バター 油	牛乳 鶏肉 ツナ缶	キウイ 玉葱 大根 人参 白菜 胡瓜 干しぶどう りんご 切り干し大根	586	煮込みうどん
12 26	水	ばりんこ 牛乳	食パン ハンバーグ ブロッコリーとしめじのソテー 野菜スープ 梨	青菜おにぎり 牛乳	食パン 米 パン粉 油 三温糖	牛乳 豚挽肉	梨 玉葱 ブロッコリー 人参 キャベツ しめじ 切り干し大根	663	青菜のおにぎり 味噌汁
13 27	木	チーズ	豚丼 磯香和え 味噌汁 りんご	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	米 三温糖	牛乳 豚肉 米みそ 油揚げ	ぶどう果汁 りんご 玉葱 キャベツ 南瓜 大根 小松菜 人参 寒天 生姜 青海苔	591	煮込みうどん
14 28	金	ばりんこ 飲むヨーグルト	米飯 鶏肉の生姜焼き 納豆あえ 味噌汁 バナナ	14日) 誕生日ケーキ 28日) マドレーヌ 牛乳	米 ホットケーキ粉 三温糖 バター	牛乳 鶏肉 納豆 卵 米みそ 14日) 生クリーム	バナナ ほうれん草 玉葱 人参 切り干し大根 生姜 わかめ	632	鮭のおにぎり 味噌汁

- ★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★アレルギーのあるお子様につきましてはメニューをアレンジしておだししています。
- ★14日はお誕生会で午後のおやつは誕生日ケーキです。
- ★マヨネーズハムベーコンウィンナーは卵不使用のものを使っています。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
幼児	601	23.2	18.1	266	2.1
乳児	538	21.4	16.9	309	1.8

	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	547	0.38	0.5	29	2
乳児	466	32	0.49	23	1.8

給食室より

まだまだ残暑が厳しい日々が続きます。夏の疲れが出てくるこの時期、ゆっくり体を休めることが大切です。十分な睡眠と栄養を取り元気に過ごしましょう。

クラスで育て収穫したお野菜でクッキングを行いました。

先月きりん組さんが茄子、ひつじ組さんがピーマン、こあら組さんが胡瓜の収穫をしました。各クラスで茄子ピザ、ピーマンピザ、胡瓜一杯のツナサンドの食育を行いました。こあら組さんひつじ組さんはスライサーを使って胡瓜、ピーマンをスライス、きりん組さんは包丁を使って茄子をカットしピザのとピングをしたり、サンドイッチの種を混ぜ合わせたりと、どのクラスも楽しく調理を行い喫食することができました。お

9月1日は防災の日です

この機会に、いざという時の備えや避難場所の確認、非常袋の用意をおこなしましょう。また非常食の賞味期限の確認もこの機会に是非行ってください。

