



9月の予定献立表



御幸保育園 乳児

日	曜日	AMおやつ	昼食	3:00おやつ	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1	金	コーンフレーク	ごはん ツナと豆腐のソース焼き かぼちゃの甘煮 スティックきゅうり 牛乳	チューベット おせんべい	506	17.3	12.6	1.4
2	土	おまかせ	冷やしだめきうどん じゃが芋のそぼろ煮 フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	635	15.8	12.4	3.4
4	月	バナナ	ごはん すき焼き風煮 さつま芋のクリーミーサラダ 人参グラッセ 牛乳	蒸しパン	497	14.9	12.3	0.9
5	火	せんべい	バターロール ポトフ風煮 チキンナゲット トマト 牛乳	菜飯おにぎり	429	15.3	16.5	1.8
6	水	ビスケット	ごはん 鶏肉のから揚げ 焼ビーフン ブロッコリー 牛乳	カラフルゼリー	467	15.8	11.7	1.2
7	木	ヨーグルト	ごはん 煮込みハンバーグ 青菜のソテー フルーツ みそ汁	シュガートースト 牛乳	508	20.0	19.0	2.5
8	金	みかん缶	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 肉じゃが 塩昆布和え 牛乳	そうめん	422	17.0	11.3	1.5
9	土	おまかせ	ナポリタン グリーンサラダ フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	436	13.6	12.3	1.4
11	月	チーズ	ごはん モロの竜田揚げ 炒り豆腐 コーンキャベツ みそ汁	塩ちんすこう 牛乳	539	20.3	22.7	1.8
12	火	バナナ	ごはん 豚肉のスタミナ焼き カレー粉ふき芋 トマト 牛乳	フルーチェ	420	14.9	11.5	0.8
13	水	食パン	ごはん 天ぷら盛り合わせ おかか和え スティックきゅうり 牛乳	ポップコーン	494	13.5	17.5	1.5
14	木	せんべい	ごはん ガリパタチキン 大根のコンソメ煮 ブロッコリー 牛乳	ロールカステラ	490	16.6	19.2	1.5
15	金	ヨーグルト	三色丼 パンサンスー フルーツ 牛乳	ジャムサンド	460	16.8	12.2	1.0
16	土	おまかせ	ぶっかけそうめん ゆで卵 蒸シウマイ フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	447	17.8	9.7	2.9
18	月		敬老の日					
19	火	チーズ	ごはん 凝製豆腐 青菜の磯和え ブロッコリー 牛乳	冷やしうどん	460	22.1	12.1	2.5
20	水	バナナ	ごはん 白身魚のマヨコーン焼き 切干大根の炒り煮 春雨サラダ 牛乳	プリンアラモード	494	15.0	16.4	1.1
21	木	ヨーグルト	ごはん チキン南蛮 刻み昆布と大豆の炒り煮 スティックきゅうり スープ	ラスク 牛乳	514	17.0	20.6	2.2
22	金	ビスケット	<誕生会>コーンピラフ フライドチキン 温野菜サラダ フルーツ 牛乳	マカロニアベかわ	463	17.0	17.5	1.4
23	土		秋分の日					
25	月	コーンフレーク	麦ごはん 豚の生姜焼き ポテトサラダ フルーツ 牛乳	ブルーベリーヨーグルト	554	19.9	18.2	1.3
26	火	スティックパン	カレーライス 福神漬 コールスローサラダ トマト 牛乳	フルーツゼリーポンチ	476	11.3	15.3	1.8
27	水	チーズ	ごはん 鯖の味噌煮 五目金平 海藻のポン酢和え みそ汁	かぼちゃケーキ 牛乳	553	19.0	20.0	2.3
28	木	みかん缶	ごはん 回鍋肉 揚げ餃子 きゅうりの中華漬 牛乳	ふかし芋	470	15.9	16.2	1.4
29	金	食パン	♪つくしレクイエムメニュー♪ けんちゃんうどん 鶏つくねの野菜あんかけ パナナ 牛乳	みたらし芋餅	486	19.5	11.8	3.8
30	土	おまかせ	焼きそば フレンチサラダ フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	420	15.7	12.4	0.8

*材料入手の都合により、一部変更することもありますのでご了承下さい。 *魚は骨無しを使用しています。

令和5年



「食欲の秋」 食材を五感で感じましょう

秋と言えば「食欲の秋！」

是非親子で食材に触れる機会をふやしましょう

・一緒に調理をする

切る前の野菜の観察→皮をむく→切る→煮る

一緒にやる事で、学ぶ事発見は沢山あります

たった1つの材料でも、体感する事で食への興味が深まり

よりおいしく感じられるでしょう

色々な食材に触れ、五感で感じる体験をしてみてください



食の備えは万全ですか？

「9月1日」防災の日

地震や洪水台風などの大規模災害に備える「食品備蓄」

家族の人数×最低3日分

*備蓄食品の選び方

・栄養のバランスや使い勝手を考え

家庭(好み)にあった食品を選ぶ事

・賞味期限が切れる前に使い使ったら補充

⇒ローリングストック法

お子さんと食の大切さを考える良い機会なので

一緒に準備をしてみてください

