

9月の献立予定表



武内保育園

| 日 曜 | 副 食 (共 通) | 未 満 児 | | | お や つ | |
|------|---|-------|----------------|------------------|---------|----------------------|
| | | 主食 | 追加食 | 9時(未満児) | 9時(以上児) | 3時(共通) |
| 1 火 | ハンバーグ,かんころ煮しめ,麩の味噌汁,ゼリー | 麦ごはん | エビマヨネーズ和え | ジュース,チーズ | いりこ | のむヨーグルト 大豆とジャコの甘煮 |
| 2 水 | 冷やしうどん,三色和え,味付け海苔,ぶどう | 麦ごはん | 焼き魚 | バナナ | いりこ | おむすび(わかめ) |
| 3 木 | 魚の南蛮漬け,おからサラダ,すまし汁,オレンジ | 混ぜご飯 | | いりこ | いりこ | 牛乳,ボルガ |
| 4 金 | 鶏肉のトマト煮,中華炒め,えのきの味噌汁,バナナ | 麦ごはん | 金平れんこん | 牛乳,パン | いりこ | ジュース みたらし団子 |
| 5 土 | 具うどん,肉じゃが,ふりかけ | 麦ごはん | | ☆♪♪♪♪♪♪♪♪♪ | | おむすび(のり) |
| 7 月 | 豚肉の生姜焼き,豆腐サラダ,わかめの味噌汁,バナナ | 麦ごはん | レバーの甘煮 | コーンフレーク | いりこ | おむすび (ごまじゃこ) |
| 8 火 | 野菜たっぷりオムレツ,冬瓜のそぼろ煮,にらの味噌汁,なし | 麦ごはん | 納豆和え オレンジ | ジュース ウエハース | いりこ | 牛乳, ハムチーズサンド |
| 9 水 | ミートソーススパゲティ,ひじきサラダ,南瓜の味噌汁 キウイフルーツ | 麦ごはん | 肉団子 | バナナ | いりこ | おむすび(たかな) |
| 10 木 | チキン南蛮,キャベツのコールスローサラダ,麩の味噌汁 ゼリー | 麦ごはん | 煮奴 | いりこ | いりこ | ミルク,丸ぼうろ |
| 11 金 | 鮭のマヨみそ焼き,☆野菜のチャンプルー,しめじの味噌汁 ぶどう | 麦ごはん | エビのケチャップ煮 | 牛乳,パン | いりこ | ジュース ホットケーキ |
| 12 土 | ビビンバ丼,野菜炒め,豆腐の味噌汁 | 麦ごはん | | 🍌→🍌→🍌→🍌 | | おむすび(うめ) |
| 14 月 | 魚のベーコン蒸し,南瓜とささみのごま和え, チンゲン菜の味噌汁,オレンジ | 麦ごはん | 野菜炒め | コーンフレーク | いりこ | おむすび(ゆかり) |
| 15 火 | 鶏肉のとろろま煮,ごぼうサラダ,冬瓜の味噌汁,なし | 麦ごはん | 粉ふき芋 バナナ | ジュース クラッカー | いりこ | 牛乳,黒糖蒸しパン |
| 16 水 | 焼きそば,大豆の磯煮,にらの味噌汁,ぶどう | 麦ごはん | ハンバーグ | のむヨーグルト ビスケット | いりこ | おむすび(さけ) |
| 17 木 | 竹輪の磯辺揚げ,ツナサラダ,もやしの味噌汁,キウイフルーツ | 麦ごはん | 肉じゃが | いりこ | いりこ | ミルク ジャムサンド |
| 18 金 | ハヤシライス,アーモンド和え,ゼリー | 麦ごはん | 南瓜の煮物 | 牛乳,パン | いりこ | アイスクリーム |
| 19 土 | ナポリタンスパゲティ,海藻サラダ,南瓜の味噌汁 | 麦ごはん | | 🍌・🍌・🍌・🍌・🍌 | | せんべい |
| 23 水 | タンタン風そうめん,カレー金平,ふりかけ,なし | 麦ごはん | 魚のチーズ焼き バナナ | のむヨーグルト クラッカー | いりこ | おむすび(わかめ) |
| 24 木 | エビフライのタルタルソースかけ,ひじき炒め,すまし汁 オレンジ | 麦ごはん | がんもの煮物 | いりこ | いりこ | 牛乳寒天 |
| 25 金 | マーボー豆腐,中華サラダ,チンゲン菜の味噌汁,ゼリー | 麦ごはん | じゃがいもの そぼろ煮 | 牛乳,パン | いりこ | ジュース,マフィン |
| 26 土 | 親子そうめん,エビマヨネーズ和え,味付け海苔 | 麦ごはん | | 🍌→🍌→🍌→🍌 | | おむすび(しお) |
| 28 月 | 鮭の塩焼き,ポテトサラダ,しめじの味噌汁,ぶどう | 麦ごはん | エビの天ぷら | コーンフレーク | いりこ | おむすび(ごぼう) |
| 29 火 | タンドリーチキン,おから煮しめもやしの味噌汁 キウイフルーツ | 麦ごはん | 野菜ピーンズ | ジュース,チーズ | いりこ | ミルク きなこトースト |
| 30 水 | ちゃんぽん,冬瓜と豚肉のみそ炒め,チーズ納豆,ゼリー | 麦ごはん | ごぼうのみそ煮 | バナナ | いりこ | おむすび(おかか) |

給食だより

和食を知り、食卓に和食を取り入れよう

日本の豊かな自然がもたらす四季折々の恵みを生かした和食は、栄養バランスにすぐれ古くから日本人の健康を支えてきました。和食といっても難しく考える必要はありません。4つのポイントを意識すれば健康的な和食スタイルが出来上がります！

- ①多様で新鮮な食材と持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④正月などの年中行事との密接な関わり

薄味を心がけています！

園の食事は薄味を基本的に行っています。苦手なものがあったり、たくさん食べてほしい場合に、子どもの好みの味つけをしてみがちですが、園では素材の味を生かすことを大事にしています。薄味にすることで味覚はぐくまれ、より食材のおいしさを感じられるようになります。

☆マークは新メニューです！お楽しみに！

