

2021年



9月献立表


 社会福祉法人徳誠福祉会
 小浜保育園

日	曜日	献立名	主材料名	おやつ	
1	水	アメリカンドック マカロニサラダ キウイフルーツ 牛乳	ソーセージ ホットケーキミックス 牛乳 人参 きゅうり 卵 マヨネーズ マカロニ	ソフール	
2	木	ハンバーグ สปาゲッティ レタス付合せ オニオンスープ	挽肉 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 牛乳 卵 パン粉 ケチャップ สปาゲッティ レタス	カットゼリー	
3	金	豚肉のしょうが焼き 人参とブロッコリーの温野菜 ほうれん草汁	豚肉 ブロッコリー 人参 ほうれん草 油揚げ ごまドレッシング	お菓子 牛乳	
4	土	エッグカレー ツナサラダ カルピス	豚肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ パーモントカレー 卵 福神漬 ツナ	お菓子	
5	日	休 日			
6	月	豚焼きそば ゆで卵 みかんの缶詰 わかめスープ	豚肉 焼きそば 人参 ビーマン 玉ねぎ 卵 キャベツ 刻みのり	お菓子 牛乳	
7	火	竹輪の納豆揚げ 煮豆 キャベツのベーコン炒め ほうれん草汁	竹輪 煮豆 ほうれん草 人参 ベーコン 大揚げ 天ぷら粉 卵 キャベツ 納豆	お菓子	
8	水	クリームシチュー パナナ付け合せ 野菜ジュース	豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ クリームシチューの素 人参 牛乳	お菓子 牛乳	
9	木	焼魚 切干大根 ウィンナー わかめ汁	紅鮭 切干大根 人参 ウィンナー わかめ 豆腐	ソフール	
10	金	メンチカツ สปาゲッティナポリタン 野菜付合せ ジャガ芋汁	挽肉 人参 玉ねぎ สปาゲッティ レタス 牛乳 パン粉 ケチャップ ジャガ芋 長ねぎ	お菓子 牛乳	
11	土	秋野菜カレー 豆腐サラダ カルピス	豚肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ 豆腐 トマト パーモントカレー かぼちゃ しめじ	お菓子	
12	日	休 日			
13	月	спаゲッティナポリタン パナナ 鶏肉と青梗菜のスープ	玉ねぎ สปาゲッティ ウィンナー ビーマン 鶏ささみ 青梗菜	スイーツ ポテト 牛乳	
14	火	鶏の照り焼き ス克蘭ブルエッグ 温野菜 なす汁	鶏肉 焼肉のたれ 卵 大揚げ ブロッコリー なす	お菓子 カルピス	
15	水	かぼちゃコロッケ ハム コールスローサラダ かき玉スープ	ハム かぼちゃ 卵 コーン缶詰 マヨネーズ コンソメ キャベツ パン粉 薄力粉 長ねぎ	お菓子 牛乳	
16	木	卵焼き ハム 温野菜 豚汁	卵 ハム ブロッコリー 人参 ごぼう ジャガ芋 玉ねぎ 糸こんにゃく 長ねぎ	お菓子	
17	金	肉豆腐 粉ふき芋 ほうれん草汁	豆腐 豚肉 えのき 玉ねぎ ジャガ芋 青のり ほうれん草	お菓子 牛乳	
18	土	運 動 会 (野木和公園)			
19	日	休 日			
20	月	敬 老 の 日			
21	火	エビフライ 野菜ソテー 笹蒲鉾付合せ かき玉汁	エビフライ もやし 人参 ビーマン 大天 笹蒲鉾 卵 長ねぎ	お菓子 カルピス	
22	水	クラムチャウダー パナナ 野菜ジュース	ジャガ芋 人参 玉葱 ベーコン コーン 卵 バター 牛乳	お菓子 牛乳	
23	木	秋 分 の 日			
24	金	さばの味噌煮 かぼちゃの甘煮 温野菜 鶏肉と青梗菜のスープ	さばの缶詰 かぼちゃ レタス ブロッコリー 鶏肉 青梗菜 コンソメ	お菓子 牛乳	
25	土	ハヤシライス トマトサラダ カルピス	玉ねぎ レタス きゅうり ドレッシング トマト ハヤシルウ 牛ロース肉	お菓子	
26	日	休 日			
27	月	親子うどん パナナ ヤクルト	鶏肉 うどん ナルト 出し昆布 卵 長ネギ	お菓子 牛乳	
28	火	《9月お誕生会おにぎりバイキング》鶏の唐揚げ ポークピッツ ミニトマト ブロッコリー ポテトサラダ わかめスープ	鶏肉 ミニトマト ポークピッツブロッコリー ポテトサラダ わかめ 白ごま	ココア ムース	
29	水	エビグラタン パナナ 牛乳	玉ねぎ ホワイトソース エビ ハルメザン 牛乳 マカロニ ベーコン	お菓子	
30	木	さつま芋のレモン煮 肉ギョーザ きんぴらごぼう キャベツ汁	豚肉 さつま芋 レモン 人参 大揚げ ごぼう 肉ギョーザ キャベツ	ソフール	

～おやつは組み合わせメニューで上手に栄養補給～

子どもにとってのおやつは、1日3回の食事で足りない栄養を補うための大切なものです。2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回が目安。メニューは、「麦茶+おにぎり」や「牛乳+ミニパン」など、軽い食事をとるイメージで不足しがちなカルシウムと食物繊維を補うために、「ヨーグルト+いも類」や「飲み物+果物」という組み合わせもおおすすめです。甘いお菓子やスナック菓子は子ども好みでもやめられないとまらない味になっています。スナック菓子等は必ずお皿に適量を取り分け、食べ過ぎないように注意しましょう。

※9月28日(火)はお誕生会メニューですので、ひまわり組・すみれ組・さくら組はご飯の持参は要りません。