

9月 献立表

まゆみの里保育園

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	ごはん かじきの塩こうじ焼き 切昆布の煮付け バナナ 味噌汁	みるくプリン 麦茶	かじき 油揚げ 白みそ 牛乳 ゼラチン	米 系こんにやく サラダ油 三 温糖 上白糖 いちごジャム	切り昆布 にんじん だいこん バナナ キャベツ しめじ 根深 ねぎ	塩こうじしょうゆ めんつゆ かつお・昆布だし汁 麦茶
2 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 豆とチーズのサラダ 味噌汁	おせんべい フルーツヨーグル ト	若鶏もも ミックスビーンズ フ ロセスチーズ 油揚げ 白みそ 無糖ヨーグルト	米 マーマレードジャム マヨ ネーズ コールスロートレッシン グ ばりんこ	キャベツ きゅうり なす たま ねぎ バナナ みかん缶	料理酒 しょうゆ こしょう 食 塩 かつお・昆布だし汁
3 金	冷やし中華 さつまいもの甘辛煮 オレンジゼリー	フライドポテト&ウインナー 牛乳	卵 ロースハム 牛乳 ウィン ナー ゼラチン	冷)中華めん(ゆで) サラダ油 さつまいも 三温糖 フライドポ テト 大豆油	きゅうり トマト もやし オレ ンジジュース	冷やし中華のたれ しょうゆ 塩
4 土	お好み焼き ぶどう 中華スープ	カステラ 牛乳	卵 豚ロース かつお節 牛乳	お好み焼き粉 サラダ油 マヨ ネーズ 白ごま(炒り) ごま油 カステラ	キャベツ 根深ねぎ こまつな あおのり ぶどう 乾燥わかめ	ソース 鶏ガラスープ素 食 塩
6 月	ごはん ホキのムニエルレモンマヨネーズソース ごぼう炒め煮 オレンジ 味噌汁	キャラメルスイートポテト 牛乳	ホキ 豚もも 木綿豆腐 白み そ 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 マヨ ネーズ しらたき ごま油 三温 糖 いらごま さつまいも 大豆 油 有塩バター	レモン パセリ(生) ごぼう に んじん ビーマン バレンシアオ レンジ なめこ たまねぎ	食塩 こしょう めんつゆ しょ うゆ かつお・昆布だし汁
7 火	食パン 豆腐のチーズ卵焼き ひじきのマヨサラダ 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	木綿豆腐 魚肉ソーセージ フ ロセスチーズ スキムミルク 卵 ツナ缶 牛乳	食パン サラダ油 マヨネーズ 米	たまねぎ パセリ(生) ほしひ じき にんじん きゅうり ホール コーン缶 わかめごはんの素	トマトケチャップ こしょう 食 塩 しょうゆ 麦茶
8 水	麦ごはん 豚肉の揚げ煮 酢みそ和え すまし汁	カルシウムせんべい 牛乳	豚ロース ささみ 白みそ 牛乳	米 おおむぎ(押麦) 片栗粉 大豆油 三温糖 カルシウムせ んべい	しょうが トマト きゅうり 根深 ねぎ 乾燥わかめ えのきたけ	料理酒 しょうゆ 酢 食塩 か つお・昆布だし汁
9 木	ビビンバ オレンジ 中華スープ	おからドーナツ 牛乳	豚もも 卵 おから 豆乳 牛乳	米 三温糖 サラダ油 ごま油 白ごま(炒り) ホットケーキミ ックス 大豆油	もやし こまつな バレンシアオ レンジ キャベツ にんじん に ら	しょうゆ おろしにんにく 食 塩 鶏ガラスープ素
10 金	ごはん 肉じゃが ほうれん草おひたし ぶどう 味噌汁	ビスケット 牛乳	豚ロース かつお節 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 じゃがいも 三温糖 ビス ケット	たまねぎ にんじん ほうれん そう えのきたけ ぶどう しめ じ 根深ねぎ	料理酒 しょうゆ みりん か つお・昆布だし汁
11 土	チキンライス バナナ コンソメスープ	いもけんぴ 牛乳	鶏もも 牛乳	ごはん 有塩バター 芋かりん とう	たまねぎ にんじん ビーマン バナナ ブロッコリー	パセリ粉 こしょう 食塩 トマ トケチャップ コンソメ
13 月	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き なめたけ和え 梨 味噌汁	ウエハース ヨーグルト	生鮭 パルメザンチーズ 竹輪 油揚げ 白みそ 無糖ヨーグル ト	米 薄力粉 サラダ油 マヨ ネーズ じゃがいも ウエハー ス(ブルーベリー) いちごジャ ム	クリームコーン缶 キャベツ に んじん なめたけ 梨 たまねぎ	食塩 パセリ粉 かつお・昆 布だし汁
14 火	ごはん 麻婆豆腐 わかめのサラダ 中華スープ	あんぱん 牛乳	木綿豆腐 ぶたひき肉 赤みそ 卵 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 和風ドレッシング 白ご ま(炒り) あんぱん	干しいたけ 根深ねぎ しょう が パセリ(生) 乾燥わかめ ブロッコリー ホールコーン缶 こまつな にんじん	水 コンソメ おろしにんにく しょうゆ 食塩 鶏ガラスープ 素
15 水	ふりかけごはん 鶏肉のからあげ スパゲッティナポリタン 味噌汁	マドレーヌ ぶどうジュース	若鶏もも ロースハム 白みそ 卵	米 片栗粉 薄力粉 大豆油 スパゲッティ(乾) サラダ油 グ ラニュー糖 無塩バター	にんじん たまねぎ ビーマン だいこん なめこ 根深ねぎ ぶどうジュース	のりたま おろししょうが しょ うゆ 食塩 こしょう トマトケ チャップ かつお・昆布だし 汁 ベーキングパウダー バニラエッセンス
16 木	サラダうどん かぼちゃの煮物 ぶどう	麩のラスク 牛乳	卵 ツナ缶 かつお節 牛乳	冷)うどん マヨネーズ 三温糖 焼きふ 有塩バター グラ ニュー糖	きゅうり 乾燥わかめ ホール コーン缶 ミントマト かぼちゃ ぶどう	水 めんつゆ みりん しょう ゆ
17 金	ひじきごはん ホッケの塩焼き 温野菜 味噌汁	米粉と豆腐のブラウニー 牛 乳	油揚げ ホッケ 白みそ 木綿 豆腐 牛乳	米 サラダ油 三温糖 マヨ ネーズ 米粉 片栗粉	まこんぶ ほしひじき にんじん ブロッコリー キャベツ チンゲ ンサイ たまねぎ 生しいたけ	食塩 だししょうゆ 料理酒 みりん かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー ココ ア
18 土	タマゴサンド ツナサンド バナナヨーグルト コンソメスープ	ビスケット 牛乳	卵 ツナ缶 無糖ヨーグルト 牛 乳	食パン マヨネーズ アスパラガ スビスケット	きゅうり バナナ ブロッコリー 乾燥わかめ にんじん	コンソメ 食塩 こしょう

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
21 火	ごはん ししゃものから揚げ じゃがいもとコーンのソテー バナナ 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	ししゃも 白みそ 牛乳	米 片栗粉 大豆油 じゃがい も 有塩バター 厚切りバーム クーヘン	たまねぎ ホールコーン缶 バ ナナ だいこん にんじん 乾燥 わかめ	こしょう コンソメ かつお・昆布だ し汁
22 水	ハヤシライス ブロッコリーと卵のサラダ 牛乳	かりんとう 緑茶	豚ロース 卵 牛乳	米 サラダ油 マヨネーズ かり んとう	たまねぎ にんじん しめじ フ ロココリー ホールコーン缶	コンソメ トマトケ チャップ 中濃 ソース ハヤシル ウ 食塩 こしょう 緑茶
24 金	ごはん かにかま入り卵あんかけ きしゃべつものり 味噌汁	きなこマカロニ 牛乳	サラダフレック はんぺん 卵 竹輪 木綿豆腐 白みそ きな こ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 マカロニ	根深ねぎ 干しいたけ キャ ベツ にんじん きざみ海苔 こ まつな えのきたけ	しょうゆ 水 コン ソメ こしょう 食 塩 かつお・昆布 だし汁
25 土	焼きそば バナナ 牛乳	クリームパン 麦茶	豚ロース 牛乳	中華めん(蒸) サラダ油 ごま 油 ミニクリームパン	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン もやし あおのり バ ナナ	しょうゆ こしょう 食塩 焼きそば粉 末ソース 麦茶
27 月	雑穀ごはん さばの味噌煮 酢の物 梨 すまし汁	さつまいものいもち 牛乳	さば 赤みそ 牛乳	米 雑穀米 三温糖 焼きふ さつまいも 片栗粉 サラダ油 無塩バター	しょうが 乾燥わかめ きゅうり トマト みかん缶 梨 えのきた け だいこん	しょうゆ 料理酒 酢 食塩 かつお ・昆布だし汁
28 火	ごはん ハンバーグ 和風ソース マカロニサラダ 味噌汁	ぼりぼり小魚 牛乳	ぶたひき肉 牛乳 スキムミル ク 卵 油揚げ 白みそ ぼり ぼり小魚	米 パン粉 サラダ油 三温糖 マカロニ・スパゲッティ マヨ ネーズ	たまねぎ しめじ にんじん きゅうり キャベツ	みりん 水 こしょ う 食塩 しょうゆ 料理酒 かつお ・昆布だし汁
29 水	ごはん 肉豆腐 きゅうりの塩昆布和え オレンジ 味噌汁	レーズン入り蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 豚もも 白みそ 卵 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ホットケーキミックス 上白糖	たまねぎ にんじん 干しいた け きゅうり だいこん 塩昆布 バレンシアオレンジ チンゲン サイ なめこ 根深ねぎ レーズ ン	料理酒 しょうゆ かつお・昆布だ し汁
30 木	ミートソースハゲティ ー コールスローサラダ 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	ぶたひき肉 パルメザンチーズ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 薄力 粉 コールスロートレッシング マヨネーズ 米	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト缶 キャベツ きゅ うり ホールコーン缶	コンソメ トマトケ チャップ 食塩 こ しょう ナツメグ パセリ粉 ゆかり 麦茶

※0、1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等をお召し上がりいただきます。
詳しくは連絡帳をご覧ください。

～食育だより～

厳しかった夏の日差しも和らいで秋風が心地よくなってきました。これから実りの秋がやってきます。
食欲もぐんとアップする季節なのでたくさん秋の味覚を満喫したいですね。

今年9月21日(火)

中秋の名月『お月見』
中秋の名月を「十五夜」ともいいます。
秋の美しい月を見ながら収穫を感謝する日といわれ
ています。
園でもお供えし、感謝と祈りを捧げたいと思います。



～ススキ～
悪霊や災いなどから収穫物を守り、翌年の豊作を願
う意味が込められています。

～お団子～
月に見立てたお団子をお供えすることで月に収穫の
感謝を表します。

～農作物～
お月見は豊作を祝う行事でもあります。収穫された
ばかりの農作物をお供えし、収穫に感謝します。



咀嚼(そしゃく)の大切さ
食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していま
すか？
噛むことは食べ物を噛み砕くだけでなく、身体にうれしいこと
がたくさんあります。
食育標語「ひみこのはがいーぜ」で紹介いたします！

ひみこのはがいーぜ

- ひ…肥満防止
- み…味覚の発達
- こ…言葉の発音ははっきり
- の…脳の発達
- は…歯の病気予防
- が…ガン予防
- い…胃腸の働きを促進
- ぜ…全身の体力向上と全力投球



子供に「よく噛んで食べるとおいしくなるよー」などと声かけ
しながら、よく噛む習慣をつけましょう。