



甲南山手保育園

献立表

普通食

※月齢の低い1歳児には、食事内容を考慮しています。



月	火	水	木	金	土
	1	2	3・トライアクシス	4	5
	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の磯和え すまし汁（えのき） オレンジ （きなこマカロニ）	ごはん 豚肉の酢豚風 ブロッコリーの和え物 ニラスープ バナナ （浮島）	バターチキンカレー キャベツの甘酢和え オレンジ （りんごゼリー）	ごはん 鰯の南蛮漬け もやしの和え物 味噌汁（豆腐） バナナ （チキンライス）	肉うどん 小松菜の和え物 バナナ （梅おにぎり）
7	8	9	10	11	12
ごはん 鯖のマヨネーズ焼き 蓮根の金平 しめじスープ バナナ （こぎつねごはん）	（2歳以下は通常食器） おべんとうごっこ オレンジ （ココアミルクゼリー）	ごはん 筑前煮 青梗菜の和え物 味噌汁（なす） バナナ （青のりクッキー）	★冷やしトマトパスタ こぶき芋 オニオンスープ オレンジ （ぶどうゼリー）	ごはん 赤魚の煮付け 小松菜の胡麻酢和え 味噌汁（なめこ） バナナ （キャベツ焼き）	豚のブルコギ丼 コーンの中中華スープ バナナ （きなこパン）
14・まごわやさしい日	15	16	17・トライアクシス	18	19
麦ごはん ほっけの蒲焼き わかめの酢の物 味噌汁（豆腐） バナナ （★ポテマヨトースト）	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 切り干し大根のナムル すまし汁（ほうれん草） オレンジ （肉味噌おにぎり）	ごはん 豚の和食煮 もやしのおかか和え 味噌汁（なす） バナナ （ツナと大葉のスパゲティ）	麻婆丼 キャベツの海苔和え 白ネギのスープ オレンジ （フルーツヨーグルト）	ごはん 鯖の味噌煮 かぼちゃサラダ すまし汁（えのき） バナナ （ほうれん草のケーキ）	中華丼 すまし汁（オクラ） バナナ （さつま芋のバター焼き）
21	22	23	24	25・十五夜	26
敬老の日	国民の休日	秋分の日	お誕生日会 （お楽しみケーキ）	ごはん 鯖の磯辺焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁（青梗菜） バナナ （★お月見ゼリー）	豆腐とひき肉のあんかけ丼 味噌汁（里芋） バナナ （焼きとうもろこしおにぎり）
28・おにぎりの日	29	30		《おべんとうごっこ》	《お誕生日会》
ごはん 赤魚の甘酢あんかけ 小松菜のお浸し 味噌汁（かぼちゃ） バナナ （わかめおにぎり）	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 春雨サラダ すまし汁（オクラ） オレンジ （小倉トースト）	ごはん ズッキーニと豚肉の炒め物 さつま芋の甘煮 味噌汁（ごぼう） バナナ （ジャージャー麺）		おかかおにぎり ごはん（2歳以下） ハンバーグ 卵焼き（3歳以上） ポテトサラダ 味噌汁（もやし）（2歳以下）	青菜のごはん ミートローフ マカロニサラダ 豆乳スープ オレンジ

★新メニュー

※食材の都合により変更することがあります。

- ・まごわやさしい（食材）の日（よいウンチを育てる食材）
- ・おにぎりの日（3歳～おにぎりを握ります）
- ・旬食材：なす、小松菜、オクラ、きゅうり、ピーマン、さつまいも、かぼちゃ

～9月・献立への想い～

9月のお弁当ごっこは（3歳以上）、弁当の定番メニューを子ども達が詰めやすいように食材をカットして、サラダはカップに入れて提供します。自分で弁当箱に詰める経験をします。「おべんとう」の絵本に近いおかずを用意しました。0～2歳児クラスは通常食器での提供になります。

大豆製品を食卓へ！～健康な体は毎日の食事から～

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点。子どもの成長に欠かせない良質なタンパク質をはじめ、食物繊維、カルシウム、ビタミンB群、鉄分、イソフラボンなど、たくさんの栄養素が含まれています。ご家庭でも、大豆製品を積極的に食卓に取り入れてみませんか？

食卓への取り入れ方

1、まず1品プラスしてみる。

毎日の食事に、味噌、納豆、冷奴など手軽な一品をプラスしてみましょう。

2、いつもの料理にプラスしてみる。

いつも食べ慣れている料理に、きなこや豆乳などプラスしてレパートリーを増やしましょう。



味噌・納豆



きなこ砂糖をかけておはぎ



豆腐ハンバーグ



麻婆豆腐