



9月の献立表



平成30年9月
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土	
3歳以上児	☆未満児☆ 朝のおやつ(牛乳)があります。毎週月、水、金曜日にはいりこ又は果物、木曜日には温野菜、又は芋類があります。△は、白ご飯です。		～夏の疲れをとって、元気に遊ぼう～ 夏の疲れが出てくるこの時期。胃腸や肝臓といった内臓も疲れてきます。肝臓は取り入れた栄養素を組み立て直し体中に送ったり、身体に良くないものを壊したり、栄養をストップしたりと、たくさんの役割があるので、肝臓の調子が悪くなるとほかのいろいろな所も悪くなってしまいます。早めに就寝して疲れをとり、ご飯もたくさん食べて元気に遊ばしましょう。		疲労全体をカバーする食材 ・お肉(豚・鳥・牛・鯨肉) →動物性タンパク質は疲労回復・新陳代謝に欠かせません ・夏野菜 →きゅうり・なす・冬瓜・トマト・オクラ・ピーマン・長芋など ・果物 →柑橘類(みかん・グレープフルーツ・夏みかん・オレンジ・デコポン)ゆず・カボス・レモン・すだち・シークワーサー・キムチ・唐辛子・スパイスなど、調味料や薬味の一部としても食事に取り入れていきたいと思います。		1 冷やしサラダ中華 いりこの佃煮 バナナ △ ポテトチーズ焼き
3歳未満児追加食	おやつ						
3歳以上児	3 以上児→箸のみ 親子丼 カルシウムたっぷりお浸し オレンジ	4 白身魚のあずま煮 中華サラダ バナナ	5 ミルク中華スープ 三色野菜和え キウイフルーツ	6 茄子のミートグラタン ほうれん草ソテー ピキソワーズ・なし	7 がんもどき 拌参絲 オレンジ	8 きつねうどん シーズンサラダ バナナ	
3歳未満児追加食	親子丼、鮭の照り焼き		△ 清汁(しめじ・ほうれん草) ジャーマンポテト	△ 煮豆のおとし揚げ	△ 納豆和え	△ 清汁(わかめ・麩) ベーコン巻き	△ 鶏肉のプレザー
おやつ	ミルク・おかし		お茶・ヨーグルトゼリー		ミルク・おかし		
3歳以上児	10 卵の信田煮 もやしと焼豚の和え物 キウイフルーツ	11 豚しゃぶ カラフル野菜 オレンジ	12 洋風けんちん汁 生姜風味和え りんご	13 【誕生会】 魚のコンフレーク揚げ 野菜サラダ なし	14 生揚げのピザ風 切干大根のごま酢和え トマト・バナナ	15 わかめラーメン きびなごの天ぷら オレンジ	
3歳未満児追加食	じゃこご飯、味噌汁(茄子・オクラ) チキンボール		△ 清汁(高野豆腐・人参) 干草焼き	△ 水餃子	人参ご飯、コンソメスープ(冬瓜・玉葱) ポテトソテー	△ 清汁(わかめ・玉葱) 茄子の味噌煮	△ 南瓜バター
おやつ	牛乳・アップルサンド		ミルク・おかし		お茶・アイスクリーム		ミルク・おかし
3歳以上児	17 敬老の日	18 【バイキング】 ・揚げたらのおろしかけ・冷奴 ・南瓜グラタン・野菜のごま和え ・ミートスパゲティ・メロン・みかん	19 肉団子スープ わかめのみぞれ和え りんご	20 チーズハンバーグ ほうれん草とトマトの和え物 バナナ	21 青組→クッキング 豆腐と蓮根の揚げ饅頭 マセドアンサラダ オレンジ	22 和風スパゲティ 南瓜の甘煮 ぶどう	
3歳未満児追加食			△ コンソメスープ(卵・玉葱)	△ 空也蒸し	五目ご飯、味噌汁(大根・うず揚げ) あさりの酒蒸し	△ 清汁(玉葱・もやし) 卵焼き	△ 人参ポタージュ
おやつ	ミルク・おかし		牛乳・南瓜蒸しパン		ミルク・おかし		お茶・お月見団子
3歳以上児	24 振替休日	25 レバーコロッケ 中華和え バナナ	26 野菜スープパスタ わかめの酢の物 みかん	27 鮭の変わり西京焼き スパゲティサラダ キウイフルーツ	28 高野豆腐のチーズ焼 野菜のマリネ なし	29 冷やしそうめん ミニオムレツ りんご	
3歳未満児追加食			△ 味噌汁(切干大根・しめじ) 豆腐カップ焼き	△ えびしゅうまい	△ 中華スープ(チンゲン菜・ピーマン) にら玉	ゆかりご飯、味噌汁(玉葱・わかめ) 芋のオレンジ煮	△ 中華旨煮
おやつ	お茶・わらびもち		ミルク・おかし		牛乳・さつま芋のガレット		ミルク・おかし