



9月の献立表



令和元年9月
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土	
3歳以上児	2 里芋コロツケ じゃこ酢和え キウイフルーツ	3 八宝菜 小倉煮 バナナ	4 ビーフシチュー キャベツとりんごのサラダ オレンジ	5 鰯の南蛮漬け さつま芋グラッセ バナナ	6 冷奴 竹輪の磯辺揚げ みかん	7 冷やし中華 いりこの佃煮 キウイフルーツ	
3歳未満児追加食	△ 清汁 (ほうれん草・玉葱) 水餃子	五穀米、味噌汁 (麩・わかめ) 白身魚のさっぱり酢	△ 小田巻蒸し	△ 清汁 (椎茸・もやし) 焼き茄子	△ コンソメスープ (チンゲン菜・人参) 鉄火味噌	△ フライドポテト	
おやつ	牛乳・黒ごまマフィン	ミルク・おかし	ミルク・おかし	ミルク・おかし	お茶・豆乳くずもち		
3歳以上児	9 ほうれん草キッシュ 和風酢の物 オレンジ	10 白身魚のサラダ焼き 昆布煮 バナナ	11 ミルク中華スープ わかめの酢の物 りんご	12 おろしハンバーグ 野菜ソテー みかん	13 青組→クッキング 麻婆茄子 ナムル なし	14 焼きビーフン きゅうりの酢付け ぶどう	
3歳未満児追加食	△ 味噌汁 (厚揚げ・もやし) あさりの酒蒸し	△ 清汁 (レタス・しめじ) 申さし	△ れんこんお焼き	△ コンソメスープ (トマト・玉葱) 旨煮	△ すり身揚げ	△ 冷製コーンポタージュ	
おやつ	ミルク・おかし	牛乳・シュガーボールクッキー	ミルク・おかし	ミルク・おかし	お茶・お月見団子		
3歳以上児	16 敬老の日 	17 【バイキング】 ・味噌汁・鮭のごま焼き・春雨酢の物 ・ミートボール・スパゲティサラダ ・厚揚げ煮・みかん・メロン	18 【誕生会】 チキンナンパン カラフルサラダ オレンジ	19 だぶ ポテトサラダ ぶどう	20 田舎煮 二色香味付 バナナ	21 冷やしそうめん ミニオムレツ りんご	
3歳未満児追加食		白ご飯	ひじきご飯、コンソメスープ (麩・わかめ) 南瓜バター	△ 春巻き	△ 清汁 (春雨・チンゲン菜) 卵焼き	△ 真珠蒸し	
おやつ		ミルク・おかし	お茶・アイスクリーム	ミルク・おかし	牛乳・ポケットサンド		
3歳以上児	23 秋分の日 	24 茄子のミートグラタン ほうれん草ソテー なし	25 クリームシチュー ひじきとツナのドレッシング和え みかん	26 鯖の照り焼き マカロニサラダ ミニトマト・キウイフルーツ	27 かに豆腐のおとし揚げ 三色和え バナナ	28 野菜ときのこのパスタ わかめのみぞれ和え オレンジ	
3歳未満児追加食		△ コンソメスープ (わかめ・豆腐) 納豆和え	△ すり身フライ	△ 清汁 (オクラ・豆腐) いんげんソテー	△ 味噌汁 (切干大根・じゃが芋) 里芋の甘露煮	△ 人参ポタージュ	
おやつ		牛乳・さつま芋ガレット	ミルク・おかし	牛乳・アップルサンド	ミルク・おかし		
3歳以上児	30 高野豆腐の卵とじ レバーのカンカン煮 トマト・りんご	☆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。		●適切な食事量はどのくらい? 1日適切な食事量は、性別・年齢・1日の活動量によって異なります。また、1日をどのようにすごしているかを表す「身体活動レベル」は、日常生活や運動などの活動量に応じて3つの段階(高い・ふつう・低い)に分けたものです。1日にどのくらいカロリー摂取をしたらいいのか確認してみましょう。 [高い]立ち仕事や移動が多い仕事、または激しい運動をしている人。[ふつう]デスクワークなどが中心の仕事の人、軽い運動や散歩などをする人。[低い]1日のうち、座っていることがほとんどの人。		男性 6~9歳 70歳以上 10~11歳 12~17歳 18~69歳	女性 6~11歳 70歳以上 12~17歳 18~69歳
3歳未満児追加食	わかめご飯、清汁 (ほうれん草・もやし) さつま芋お焼き					1日に必要なエネルギー量 1400~2000kcal 2200±200kcal(基本型) 2400~3000kcal	
おやつ	牛乳・パイン蒸しパン						