2021年9月　こんだてひょう

なしのき保育園

日	曜日	10時のおやつ（3歳児未満）	ひる		3時のおやつ	主な食材料	延長保育補食
1 15	水	グレープゼリー	チキンストロガノフライス もやしのスープ	コールスローサラダ ヨーグルト	にゅうめん	こめ　むぎ　とりにく　たまねぎ　にんにく　しょうが　こなチーズ マッシュルーム　あぶら　しお　こしょう　トマトケチャップ トマトピューレ　グリンピース　ハヤシルウ　ガラ　しいたけ　もやし にんじん　ほうれんそう　きゃべつ　ホールコーン　ぎゅうり しょうゆ　フレンチドレッシング　ヨーグルト　そうめん　ながねぎ あぶらあげ　さけ　ごまあぶら	せんべい むぎちゃ
2 16	木	ビスケット むぎちゃ	フレッシュロールパン とりときのこのクリームスープ さかなのレモンしょうゆやき	かいそうマリネ なし	こぎつねおにぎり むぎちゃ	フレッシュロールパン　とりにく　あぶら　たまねぎ　にんじん しめじ　マッシュルーム　バター　こむぎこ　ぎゅうにゅう なまクリーム　しお　こしょう　ガラ　からすかれい　しょうゆ レモンかじゅう　さとう　みりん　かいそうミックス　もやし きゃべつ　なし　かんきつドレッシング　こめ　あぶらあげ ごま　やきのり　むぎちゃ	たきこみごはん むぎちゃ
3 17	金	ビスケット むぎちゃ 17日は園外保育です	にしょくどん えのきとふのすましじる	きりこんぶのいためにはくとうかん	あまなっとうパン ぎゅうにゅう	こめ　とりにく　あぶら　しょうが　さけ　さとう しょうゆ　たまねぎ　にんじん　しお　いんげん　わかめ はなふ　とうふ　えのきだけ　きざみこんぶ　ちくわ きぬさや　はくとうかん　あまなっとうパン　ぎゅうにゅう	はっこうにゅう
4	土	かし むぎちゃ	カレーピラフ はくさいスープ	みかんかん	ウインナーパン ぎゅうにゅう	こめ　ウインナー　あぶら　たまねぎ　にんじん　しお こしょう　グリンピース　カレーこ　ガラ　はくさい とりにく　しょうゆ　みかんかん　ウインナーパン ぎゅうにゅう　こまつな	ゼリー むぎちゃ
6 27	月	ヨーグルト	きびごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる さけのしおこうじやき	こうやとうふとにんじんのにもの おうとうかん	ブルーベリーサンド ぎゅうにゅう	こめ　きび　じゃがいも　たまねぎ　わかめ　みそ さけ　しおこうじ　こうやどうふ　にんじん　いんげん さとう　しょうゆ　おうとうかん　しょくパン ブルーベリージャム　ぎゅうにゅう　あぶら	せんべい むぎちゃ
7 21	火	ビスケット むぎちゃ	えだまめいりカレーライス やさいスープ	ひじきときりぼしだいこんのサラダ 7日：オレンジゼリー 21日：おつきみゼリー	きなこおはぎ むぎちゃ	こめ　むぎ　ぶたにく　あぶら　たまねぎ　にんじん　しお じゃがいも　カレールウ　トマトケチャップ　えだまめ ちゅうのうソース　ガラ　だいこん　きゃべつ　えのきだけ さとう　こしょう　きりぼしだいこん　ひじき　いんげん わふうドレッシング　7日オレンジゼリー 21日おつきみゼリー　こめ　もちごめ　きなこ　むぎちゃ	せんべい むぎちゃ
8 22	水	ぶどうジュース	マーブルしょくパン ポトフ さかなのピザやき	にんじんシリシリー かき	しらすぞうすい むぎちゃ	マーブルしょくパン　ウインナー　あぶら　きゃべつ　しお にんじん　じゃがいも　こしょう　ガラ かじき　ピーマン　マッシュルーム　トマトケチャップ トマトピューレ　ピザようチーズ　もやし　にら　ツナ しょうゆ　ごまあぶら　かき　こめ　だいこん　たまねぎ ながねぎ　しらすぼし　ほうれんそう　むぎちゃ	ビスケット むぎちゃ
9 30	木	せんべい むぎちゃ	ちゃんぽんめん とりにくののりマヨやき	だいこんのナムル とうにゅうプッチンプリン	うめちりめん おにぎり むぎちゃ	ラーメン　ぶたにく　あぶら　にんじん　きゃべつ にら　しいたけ　もやし　ながねぎ　しょうゆ　しお ごまあぶら　とりにく　マヨネーズ　たまねぎ あおのり　ほうれんそう　ちゅうかドレッシング パプリカ　だいこん　プッチンプリン　こめ うめちりめん　やきのり　むぎちゃ	さつまいも ケーキ ぎゅうにゅう
10 24	金	ビスケット むぎちゃ	ごはん とうがんとわかめのみそしる すきやきふうに	ブロッコリーのおかかマヨ みかんかん	ミルクツイストパン ぎゅうにゅう	こめ　とうがん　わかめ　あぶらあげ　みそ　ぶたにく あぶら　はくさい　やきどうふ　しらたき　ながねぎ さとう　さけ　しょうゆ　ブロッコリー　マヨネーズ いとけずり　みかんかん　ミルクツイストパン ぎゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
11	土	かし むぎちゃ	やきうどん けんちんじる	ようなしかん	アップルパン ぎゅうにゅう	うどん　あぶら　ぶたにく　にんじん　たまねぎ きゃべつ　にら　しお　こしょう　ちゅうのうソース ウスターソース　とりにく　だいこん　なまあげ ながねぎ　しょうゆ　ようなしかん　アップルパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
13 29	月 水	やさいジュース	わかめごはん じゃがいもとなまあげのみそしる さかなのバターしょうゆやき	きりぼしだいこんのプルコギふう パインアップルかん （0・1・2さいみかんかん）	シュガートースト ぎゅうにゅう	こめ　たきこみわかめ　じゃがいも　なまあげ ながねぎ　みそ　メルルーサ　あぶら　しょうゆ みりん　バター　きりぼしだいこん　ぶたにく にんじん　いんげん　しいたけ　ごまあぶら　さけ さとう　にんにく　パインアップルかん　しょくパン ぎゅうにゅう　（0・1・2さいみかんかん）	とうにゅう プッチンプリン
14 28	火	せんべい むぎちゃ	マーボーごはん きゃべつとしいたけのスープ	もやしサラダ はっこうにゅう	ワンタンスープ	こめ　とうふ　ぶたにく　あぶら　ながねぎ　にんじん しいたけ　にら　しょうが　あかみそ　しょうゆ さとう　でんぷん　ごまあぶら　ショルダーベーコン きゃべつ　しお　こしょう　ガラ　もやし　いんげん パプリカ　ごまドレッシング　はっこうにゅう ウエーブワンタン	ビスケット むぎちゃ
18	土	かし むぎちゃ	チャーハン はくさいスープ	みかんかん	コーンロールパン ぎゅうにゅう	こめ　ぶたにく　ながねぎ　にんじん　ピーマン しお　こしょう　しょうゆ　あぶら　ガラ　はくさい たまねぎ　ショルダーベーコン　こまつな　みかんかん コーンロールパン　ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
25	土	かし むぎちゃ	とりなんばんうどん ツナポテト	りんごかん	ピザパン ぎゅにゅう	うどん　とりにく　あぶら　やきちくわ　たまねぎ しいたけ　にんじん　しょうゆ　しお　みりん でんぷん　じゃがいも　ツナ　りんごかん　ピザパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ

＊材料の都合で献立を変更することがあります。
＊手作り補食は変更するのことがあります。

≪3歳以上児≫

	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	572Kcal	21.9g	18.1g
園の目標値	570Kcal	24.0g	16.0g

≪3歳未満児≫

	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	529Kcal	19.2g	16.3g
園の目標値	510Kcal	22.0g	15.0g

旬のものを食べることは、自然の恵みに感謝することです

旬の食べ物を知ろう

秋が旬の食べ物は、疲れた体や弱った胃腸を助けてくれる野菜や果物、芋類と、体力を回復してくれる木の実や、脂の乗った魚などです。

食べものは、旬の時期が一番おいしく、栄養もあると言われています。旬のものを食べて、元気をいただきましょう。