

9月

令和4年度

こねだてひょう

年間目標：食事の正しいマナーを身に付けて、楽しく食べよう

月間目標：好き嫌いせずに苦手なものでも食べようとする

献立	少しずつ気温が下がってきて、朝・晩と涼しくなりました。 気温差があって体調を崩しやすいので、しっかりバランスの良い食事をとって、早寝早起きを心がけましょう。 朝ごはんも、しっかり食べて元気に過ごしましょう。 9月は、お彼岸でメニューに「おはぎ」を取り入れました。				1 (木)	2 (金)
					カレーうどん 甘酢和え フルーツ	ささみフライ キャベツの昆布サラダ みそ汁 フルーツ
材料					うどん、豚肉、人参 玉ねぎ、じゃが芋、ねぎ キャベツ、もやし、胡瓜 パイン缶	鶏ささみ、キャベツ 胡瓜、人参、塩昆布 玉ねぎ、豆腐、えのき
					ヨーグルトパンケーキ・牛乳	マフィン・牛乳
献立					8 (木)	9 (金)
					スパゲティミートソース ひじきのサラダ コンソメスープ フルーツ	揚げ豆腐 春雨の酢の物 みそ汁 フルーツ
材料					スパゲティ、合挽き肉 玉ねぎ、人参、トマト缶 キャベツ、胡瓜、ひじき パセリ	鶏ひき肉、卵、わかめ 人参、干し椎茸、ハム グリーンピース、ひじき 春雨、胡瓜、キャベツ 玉ねぎ、じゃが芋、豆腐
					梨の春巻き・牛乳	ソファール・枝豆・お茶
献立					15 (木)	16 (金)
					かば焼き丼 中華風酢の物 すまし汁 フルーツ	豆腐とえびの ケチャップ煮 たたき胡瓜 コンソメスープ フルーツ
材料					魚の切り身、春雨 キャベツ、胡瓜、ハム トマト、豆腐、わかめ ねぎ、かまぼこ、人参 玉ねぎ	豚ひき肉、人参、玉ねぎ ねぎ、むきえび、豆腐 チンゲン菜、胡瓜 えのき
					オレンジゼリー・牛乳	米粉クッキー(非常食) フルーツ・牛乳
献立					22 (木)	23 (金)
					さば缶カレー サラダ フルーツ	
材料					さば水煮缶、じゃが芋 玉ねぎ、人参、コーン缶 キャベツ、胡瓜 ミニトマト	
					ブルーベリー・りんごジュース	
献立					29 (木)	30 (金)
					高野豆腐の卵とじ のり和え みそ汁 フルーツ	牛肉のしぐれ煮 ドレッシングサラダ すまし汁 フルーツ
材料					高野豆腐、鶏肉 干し椎茸、人参、ねぎ 卵、キャベツ、青菜 ささみのり、玉ねぎ 油揚げ	牛肉、ごぼう 糸こんにゃく、人参 キャベツ、胡瓜 みかん缶、玉ねぎ えのき、豆腐
					マカロニのあべかわ・牛乳	カスタードパン・牛乳

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。
3歳以上のお子様も、主食(ごはん等)は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。
8日(木)は、クッキング(梨の春巻き)をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。

都合により献立を変更する場合があります。あらかじめご了承下さい。

みずほ保育園