

給食献立表

2022年9月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15	木	鶏ごぼうごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーソテー 味噌汁(かぶ・葉・人参・玉葱)	牛乳 ポテトフライ りんご	じゃが芋、米、油、砂糖	牛乳、鮭、鶏挽、味噌	ブロッコリー、りんご、人参、玉葱、かぶ、かぶ・葉、牛蒡
2・16	金	ロールパン ポークビーンズ さつまいものサラダ チーズ	牛乳 夕焼けおにぎり 梨	ロールパン、さつまいも、米、マヨネーズ	牛乳、豚肉、チーズ、大豆水煮、しらす	梨、人参、キャベツ、玉葱、ホールトマト缶、マッシュルーム缶
3・17	土	御飯 肉団子の照り焼き ゆかり和え 味噌汁(南瓜・玉葱)	牛乳 カルテツリトルクッキー おせんべいしょうゆ味 バナナ	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚挽、味噌	バナナ、南瓜、人参、カリフラワー、玉葱
5	月	ドライカレー 大根サラダ にら玉スープ (卵・にら・長葱)	牛乳 バナナヨーグルト クラッカーサンド	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚挽、卵、カニカマ、バター	玉葱、バナナ、大根、人参、長葱、水菜、にら、ピーマン、いちごジャム
6・20	火	御飯 鯖の生姜焼き きんぴられんこん 味噌汁(小松菜・人参・えのきたけ)	牛乳 ピザトースト りんご	米、食パン、砂糖、油	牛乳、鯖、チーズ、味噌、ハム、ごま	りんご、蓮根、小松菜、人参、えのきたけ、玉葱、いんげん
7・21	水	ちゃんぽんラーメン 南瓜の味噌煮 浅漬け	牛乳 ブルーベリーマフィン オレンジ	中華麺、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、なると、バター、味噌	南瓜、オレンジ、人参、キャベツ、かぶ、玉葱、かぶ・葉、コーン缶、もやし、ブルーベリー
8・22	木	ぶどうパン ポテトグラタン フレンチサラダ 若布スープ(若布・玉葱)	牛乳 おにぎり(若菜) 梨	ぶどうパン、じゃが芋、米、小麦粉、油、パン粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ缶、バター	玉葱、レタス、梨、人参、マッシュルーム缶、胡瓜、若布、パセリ
9・30	金	御飯 すずきの梅焼き 納豆和え 豚汁(豚肉・人参・長葱・大根・里芋・牛蒡)	牛乳 米粉ドーナツ メロン	米、里芋、米粉、砂糖、油	牛乳、すずき、豆腐、納豆、豚肉、味噌、きな粉	ほうれん草、メロン、人参、大根、長葱、牛蒡、梅干
10・24	土	鶏の甘酢丼 さつまいもソテー 味噌汁 (麩・万能葱・玉葱)	牛乳 ベアビスケットココア はっぱなせんべい バナナ	米、さつまいも、油、麩、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、味噌、ウインナー	バナナ、玉葱、人参、青梗菜、万能葱、ピーマン
12・26	月	きつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜とツナの酢の物 ヨーグルト	牛乳 焼きおにぎり(味噌) オレンジ	じゃが芋、干麺、米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、油揚げ、豚挽、味噌、ツナ缶、ごま	人参、オレンジ、玉葱、胡瓜、長葱、干椎茸
13・27	火	御飯 かじきのサイコロ揚げ なすのあんかけ 味噌汁(青梗菜・長葱)	麦茶 ミニクワッサン コーンスープ	米、クワッサン、油、小麦粉、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、味噌、さつまいも揚げ、バター	クリームコーン缶、茄子、玉葱、青梗菜、長葱、人参、パセリ
14・28	水	御飯 松風焼き なめ茸和え すまし汁(人参・玉葱・もやし)	牛乳 カルテツおさかなサブレ こつぶじゃがあられ バナナ	米、パン粉、砂糖	牛乳、豆腐、鶏挽、ハム、卵、味噌、ごま	バナナ、小松菜、人参、玉葱、もやし、長葱、なめ茸
29	木	ロールパン 鶏肉のピカタ 野菜炒め 野菜スープ(さつまいも・玉葱)	牛乳 カレースパゲティ 梨	ロールパン、さつまいも、スパゲティ、小麦粉、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン	白菜、梨、玉葱、人参、キャベツ、アスパラガス、ピーマン
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	576kcal	鉄	2.8mg
			たんぱく質	23.6g	カルシウム	266mg
			脂質	19.1g	ビタミンC	39mg
			塩分	2.9g	食物繊維	5.9g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 後期食・完了期食

2022年9月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食(I・II)		午後 後期食・完了期食(I)		午後 完了期食(II)	
1・15	木	全粥・軟飯 鮭の塩焼き ブロッコリーソテー 味噌汁	鮭 ブロッコリー、人参、玉葱 かぶ、葉、人参、玉葱	全粥・軟飯 そぼろ炒め ポテトフライ 味噌汁	鶏挽、人参、玉葱 じゃが芋、油 白菜、玉葱	ポテトフライ 味噌汁	じゃが芋、油、塩 白菜、玉葱
2・16	金	パンがゆ・食パン 豚挽のトマトスープ 温野菜	豚挽、人参、キャベツ、 玉葱、ホールトマト缶 チーズ、さつま芋、人参、玉葱	全粥・軟飯 しらす煮 煮浸し すまし汁	しらす、人参 青梗菜、人参 麩、人参、玉葱	夕焼けおにぎり すまし汁	米、昆布、しらす、 人参、みりん、塩、醤油 麩、人参、玉葱
3・17	土	全粥・軟飯 肉団子の照り焼き ゆかり和え 味噌汁	豚挽、人参、玉葱 カリフラワー、人参、ゆかり 南瓜、玉葱	全粥・軟飯 豆腐のあんかけ 里芋の含め煮 味噌汁	豆腐、茄子 里芋、人参 ほうれん草、玉葱	軟飯 豆腐のあんかけ 里芋の含め煮	豆腐、茄子 里芋、人参
5	月	全粥・軟飯 そぼろ煮 大根サラダ かき玉スープ	豚挽、人参、玉葱、ピーマン 大根、人参 卵、玉葱	煮込みうどん ブロッコリーの甘酢煮 バナナヨーグルト	うどん、豆腐、人参、 玉葱 ブロッコリー バナナ、ヨーグルト	煮込みうどん バナナヨーグルト	うどん、豆腐、人参、 玉葱 バナナ、ヨーグルト
6・20	火	全粥・軟飯 煮魚 じゃが芋のきんぴら 味噌汁	かじき じゃが芋、人参、ごま 小松菜、人参	パンがゆ・食パン 鶏のケチャップ煮 茄子のチーズ焼き 野菜スープ	ケチャップ 鶏挽、人参、玉葱、 茄子、チーズ 青梗菜、人参	食パン 鶏のケチャップ煮 野菜スープ	鶏挽、人参、玉葱、 ケチャップ 青梗菜、人参
7・21	水	煮込みうどん 南瓜の味噌煮 浅漬け	うどん、豚挽、人参、 玉葱、キャベツ 南瓜 かぶ、葉	全粥・軟飯 煮魚 だし醤油和え すまし汁	鮭 ズッキーニ さつま芋、人参、玉葱	マフィン すまし汁	小麦粉、砂糖、 卵、牛乳、バター、 ベーキングパウダー さつま芋、人参、玉葱
8・22	木	パンがゆ・食パン ポテトのクリーム煮 野菜サラダ 野菜スープ	バター、牛乳、小麦粉 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋 青梗菜、人参、ツナ 白菜、玉葱	全粥・軟飯 だし巻き卵 野菜ソテー 味噌汁	卵 小松菜、人参、玉葱 冬瓜、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、かつお節、醤油 冬瓜、玉葱
9・30	金	全粥・軟飯 煮魚 納豆和え 味噌汁	すずき ほうれん草、人参、納豆 人参、玉葱、大根、里芋	全粥・軟飯 豚挽と南瓜の旨煮 かぶの煮物 味噌汁	豚挽、南瓜 かぶ、葉、人参 キャベツ、人参	米粉ドーナツ 味噌汁	米粉、豆腐、砂糖、油、 ベーキングパウダー、塩 きな粉、バニラエッセンス、 キャベツ、人参
10・24	土	全粥・軟飯 鶏の甘酢あんかけ さつま芋ソテー 味噌汁	鶏挽、人参、玉葱、青梗菜 さつま芋、人参、ピーマン 麩、玉葱	具だくさんがゆ 白菜のコンソメ煮 すまし汁	米、ツナ、人参、 玉葱、ほうれん草 白菜 カリフラワー、人参	具だくさんがゆ すまし汁	米、ツナ、人参、 玉葱、ほうれん草 カリフラワー、人参
12・26	月	煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 ツナ和え ヨーグルト	うどん、豆腐、人参、玉葱 豚挽、じゃが芋 ズッキーニ、人参、ツナ プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 和風ミートボール 大根の煮物 野菜スープ	豚挽、人参、玉葱 大根、人参 ブロッコリー、人参、玉葱	おにぎり 野菜スープ	米、砂糖、みりん、 味噌、ごま油、ごま ブロッコリー、人参、玉葱
13・27	火	全粥・軟飯 サイコロ煮 茄子のあんかけ 味噌汁	かじき 茄子、人参 青梗菜、玉葱	パンがゆ・食パン・蒸し南瓜 スクランブルエッグ コーンスープ	南瓜、塩 卵、人参、玉葱、牛乳 クリームコーン、玉葱、 小麦粉、バター、牛乳	食パン スクランブルエッグ コーンスープ	卵、人参、玉葱、牛乳 クリームコーン、玉葱、 小麦粉、バター、牛乳
14・28	水	全粥・軟飯 松風焼き 青のり和え すまし汁	パン粉、長葱、玉葱、ごま 鶏挽、豆腐、卵、牛乳、 小松菜、人参、青のり 人参、玉葱	全粥・軟飯・フルーツ 魚の野菜煮 冬瓜のとりみ煮 味噌汁	バナナ たら、人参、玉葱 冬瓜 ズッキーニ、玉葱	軟飯 鮭の野菜煮 冬瓜のとりみ煮 フルーツ	鮭、人参、玉葱 冬瓜 バナナ
29	木	パンがゆ・食パン チキンバーグ 野菜炒め 野菜スープ	ケチャップ 鶏挽、人参、玉葱、ピーマン、 白菜、人参、アスパラ さつま芋、玉葱	煮込みうどん 豆腐の焼き浸し おかか和え	うどん、人参、玉葱、 キャベツ 豆腐 茄子、かつお節	煮込みうどん おかか和え	うどん、人参、玉葱、 キャベツ 茄子、かつお節

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 初期食・中期食

2022年9月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食 I	午前 初期食 II	午前 中期食 I・II		午後 中期食 I・II	
1・15	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト かぶペースト ブロッコリーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい かぶつぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ 煮魚 野菜の煮物	たら、だし、塩 人参、玉葱、ブロッコリー、 だし、味噌	七倍がゆ 豆腐のとろみ煮 やわらか煮	豆腐、玉葱、じゃが芋、 だし、醤油 白菜、人参、だし
2・16	金	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト さつま芋ペースト キャベツペースト	パンがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 さつま芋つぶし キャベツつぶし	パンがゆ 鶏挽のスープ煮 さつま芋のマッシュ	鶏挽、人参、玉葱、 キャベツ、だし、醤油 さつま芋、だし	七倍がゆ しらす煮 煮浸し	しらす、だし、味噌 青菜、人参、玉葱、 だし、醤油
3・17	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 南瓜つぶし カリフラワーつぶし	七倍がゆ 煮奴 クタクタ煮	豆腐、だし、醤油 南瓜、カリフラワー、 玉葱、だし、味噌	七倍がゆ 鶏挽の旨煮 野菜の煮物	鶏挽、人参、茄子、 だし、塩 ほうれん草、里芋、だし
5	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 大根つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ そぼろ煮 紅白煮	鶏挽、玉葱、だし、醤油 大根、人参、だし、塩	煮込みうどん 豆腐の味噌煮 ヨーグルト	うどん、人参、玉葱、 ブロッコリー、だし、醤油 豆腐、だし、味噌 プレーンヨーグルト
6・20	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト さつま芋ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす さつま芋つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 魚の青菜煮 じゃが芋のマッシュ	たら、小松菜、人参、 だし、醤油 じゃが芋、だし、味噌	パンがゆ 鶏挽のあんかけ トロトロ煮	鶏挽、人参、玉葱、 だし、塩 茄子、だし
7・21	水	つぶしがゆ・野菜スープ かぶペースト 南瓜ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ かぶつぶし・豆腐 南瓜つぶし キャベツつぶし	煮込みうどん 豆腐の旨煮	うどん、玉葱、かぶ、 キャベツ、だし、味噌 豆腐、南瓜、人参、 だし、醤油	七倍がゆ 鮭の煮物 さつま芋の煮物	鮭、人参、玉葱、だし、醤油 さつま芋、だし
8・22	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 煮鶏 スープ煮	鶏挽、だし、塩 人参、玉葱、じゃが芋、だし	七倍がゆ 豆腐の野菜煮 煮浸し	豆腐、冬瓜、だし、醤油 小松菜、人参、だし、味噌
9・30	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 大根つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 煮魚 やわらか煮	鮭、だし 人参、里芋、大根、 ほうれん草、だし、味噌	七倍がゆ 鶏の旨煮 南瓜のマッシュ	鶏挽、人参、キャベツ、 かぶ、だし、醤油 南瓜、だし
10・24	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし さつま芋つぶし	七倍がゆ 豆腐のあんかけ さつま芋の煮物	豆腐、人参、玉葱、 だし、醤油 さつま芋、だし、味噌	七倍がゆ しらすのクタクタ煮 カリフラワーのやわらか煮	しらす、人参、白菜、だし カリフラワー、だし、醤油
12・26	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	煮込みうどん そぼろ煮 ヨーグルト	うどん、玉葱、じゃが芋、 だし、醤油 鶏挽、人参、だし プレーンヨーグルト	七倍がゆ 豆腐のおろし煮 煮浸し	豆腐、大根、だし、醤油 ブロッコリー、人参、だし
13・27	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ 魚の味噌煮 茄子のクタクタ煮	たら、人参、玉葱、だし、味噌 茄子、だし、醤油	パンがゆ そぼろ煮 南瓜の煮物	鶏挽、人参、玉葱、だし、塩 南瓜、だし
14・28	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 煮奴 野菜の煮物	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、小松菜、 だし、味噌	七倍がゆ 魚の味噌煮 冬瓜の煮物	鮭、人参、玉葱、 だし、味噌 冬瓜、だし
29	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト さつま芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 白菜つぶし さつま芋つぶし	パンがゆ 鶏挽の旨煮 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 さつま芋、だし、塩 白菜、だし	煮込みうどん トロトロ煮	うどん、豆腐、玉葱、 キャベツ、だし、醤油 茄子、人参、だし、味噌

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

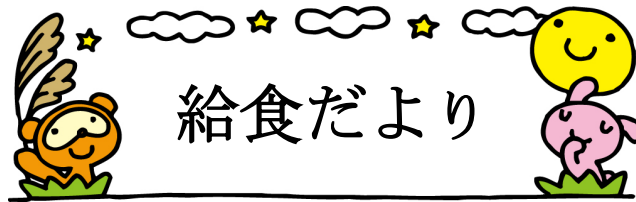
軽食献立表

2022年9月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1・15 木	おにぎり(ごま塩)	米			
2・16 金	ホットケーキ	ホットケーキ粉、 ケーキシロップ	豆乳		
5 月	トースト	ロールパン、 ケーキシロップ			
6・20 火	おにぎり(ツナ)	米、砂糖	ツナ缶		醤油
7・21 水	サンドイッチ	食パン		あんずジャム	
8・22 木	蒸しパン	ホットケーキ粉、油	豆乳	干しぶどう	
9・30 金	ピラフ	米	ベーコン	人参、玉葱、コーン	コンソメ、食塩
12・26 月	サンドイッチ	食パン、マヨドレ	ハム		
13・27 火	おにぎり(鶏そぼろ)	米、砂糖	鶏挽	青のり	醤油
14・28 水	トースト	ぶどうパン、 グラニュー糖、油			
29 木	おにぎり(おかか)	米	かつお節		醤油

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



2022年9月

常盤こころ保育園

今年は猛暑日が続いていましたが、厳しい暑さもひと段落。朝夕の風に秋の気配が感じられるようになりました。夏の疲れが出やすいこの時期、まずは体をゆっくり休めることが大切です。夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう。今回の給食だよりでは、ごはんについて紹介します。

■ごはんのいいところ



①ごはんを食べると脳が活性化します。

ごはんは粒なのでよく噛んで食べます。すると唾液がたくさん出て、唾液中のホルモンが脳を活性化させます。また、ストレス解消、心の安定にも役立ちます。

②ごはんは腹持ちが良いです。

ごはんは吸収に時間がかかるため腹持ちが良く、エネルギーの持久性もあります。

③ごはんはどんなおかずでも合います。

ごはんは和・洋・中のどんなおかずとも相性がいいです。また、味なしごはんを口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べると、味を敏感に感じ、子どもの五感の発達につながります。

④繊維質が多く、便秘になりにくいです。

穀物は食物繊維が豊富で、便秘解消にぴったりです。

⑤パンやじゃが芋に比べて太りにくいです。



■ごはんに味噌汁

ごはんに不足している栄養素「リジン」は、大豆のたんぱく質で補えるので、ごはん味噌汁は最高の組み合わせと言えます。

リジン・・・体の成長、組織の修復、抗体・ホルモン・酵素を作り出すのに必要な必須アミノ酸です。

☆お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚とあわせて、おいしい新米を味わいましょう。



9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。非常食や防災グッズの備えはできていますか？お子さんと防災について日頃から、会話をしてみるのもいいでしょう。

準備としては3日分の非常食×人数分を用意しましょう。また、断水した時のために、できるだけ多くの水を準備しましょう。ミルクを飲まれているお子さんがいる場合は軟水を用意するとミルクにも使用できます。

災害時には、子どもは環境の変化で精神的に不安になるため、ローリングストック法で食べなれたものを用意するようにした方がよいでしょう。

ローリングストック法とは・・・常温保存が可能で、そのまま食べられる缶詰やレトルト食品を普段の生活で時々利用し、食べたら補充しておく方法

食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声をかけてください。