

日 / (曜)	昼食 (全員)	午前の間食(1歳半頃~2歳)		材料 ( 園食・間食 )		
		午後の間食(1歳半頃~5歳)		〈あか〉 血や肉をつくる	〈きいろ〉 熱や力になる	〈みどり〉 体の調子を整える
1 (水)	もちきびご飯 鶏肉の大豆五目煮 胡瓜のしらす干し和え すまし汁	保育乳 つがしご飯のみたらし団子 くだもの 保育乳	保育乳 大豆 鶏肉 しらす干し	胚芽米 もちきび 三温糖 さつま芋 油 草紙	人参 ほうれん草 胡瓜 わかめ みかん(缶) きゃべつ スイカ	
2 (木)	もちきびご飯 豚肉の生姜焼き 人参とごぼうのキンピラ 冬瓜もずくスープ くだもの	保育乳 南瓜蒸しパン 小蒸(2歳児以上) 豆乳	保育乳 豚肉 鶏卵 煮干し 調製豆乳	胚芽米 もちきび 三温糖 油 胡麻 小麦粉	玉ねぎ パプリカ(黄) ごぼう 人参 冬瓜 もずく 梨 南瓜	
3 (金)	押し麦ご飯 魚と竹輪の二色揚げ ひじき炒め煮 トマト みそ汁	保育乳 ニラのヒラヤーチー くだもの 保育乳	保育乳 白身魚 鶏卵 油揚げ 竹輪(鶏卵不使用) なまり節	粉 油 三温糖	人参 青のり ひじき トマト 小松菜 舞茸 には バナナ	
4 (土)	沖縄そば ジャーマンポテト くだもの	保育乳 ツナみそおにぎり 保育乳	保育乳 豚肉 沖縄かまぼこ ベーコン ツナ缶	沖縄そば 三温糖 じゃが芋 油 三温糖 胚芽米	生椎茸 小松菜 青ねぎ 青のり バナナ 焼きのり	
6 (月)	チキンカレーライス(レバー入り) 野菜パイナップルサラダ わかめスープ	保育乳 せんべい くだもの 保育乳	保育乳 鶏肉 豚レバー	胚芽米 押麦 油 じゃが芋 三温糖 小麦粉 胡麻 せんべい	人参 青ピーマン 胡瓜 きゃべつ パイン(缶) わかめ 豆腐 りんご	
7 (火)	ご飯 魚のキクラゲ野菜あんかけ ポテトコーンサラダ みそ汁	保育乳 南瓜の春巻きスティック くだもの 保育乳	保育乳 白身魚 厚揚げ スキムミルク	胚芽米 油 三温糖 じゃが芋 春巻きの皮 黒砂糖 小麦粉	パプリカ(赤) 玉ねぎ 青ピーマン たけのこ キクラゲ 人参 南瓜 ホールコーン(缶) えんさい デラウェア	
8 (水)	もちきびご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの胡麻まぶし クリームコーンスープ くだもの	保育乳 そうめんダシヤー 保育乳	保育乳 豚ひき肉 沖縄豆腐 ツナ缶	胚芽米 もちきび 三温糖 胡麻 そうめん 油	玉ねぎ 長ねぎ 赤ピーマン ブロッコリー クリームコーン(缶) りんご には 人参	
9 (木)	お弁当会 	保育乳 お好み焼き くだもの 保育乳	保育乳 鶏卵 白身魚	小麦粉 長芋 油	きゃべつ 長ねぎ 青のり 梨	
10 (金)	ご飯 魚フライ 野菜の胡麻酢和え トマト みそ汁	保育乳 みかんのサンドイッチ 保育乳	保育乳 白身魚 鶏卵 油揚げ 牛乳	胚芽米 強化米 小麦粉 パン粉 油 胡麻 三温糖 じゃが芋 食パン	切干大根 小松菜 人参 トマト わかめ みかん(缶)	


【裏面印刷あります】

○ 残暑のきびしい毎日が続いています。食欲がなくなった状態ではじゅうぶんな栄養は摂れなくなり、体調をくずしやすくなりますので食事に工夫して、子どもの夏バテを防ぎましょう。

~~~~ 「和食」で栄養バランスのとれた献立を ~~~~

おうちで  
食育

和食を見よう



「和食」は2013年、日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。健康的な食事内容や「だし」をはじめとする、素材のうま味を活かした調理法などが注目されています。その特徴の1つが、「主食」・「主菜」・「副菜」・「汁もの」のそろった食事の形です。様々な食材を用いるため、栄養バランスのとれた献立になります

**副菜**

野菜やきのこ、海藻類を中心としたおかず。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれる。

**主菜**


魚や肉、卵や豆製品などを中心としたおかず。体をつくるたんぱく質が多く含まれる。


**汁もの**

昆布やかつお節でだしをとり、みそ、しょうゆ、塩などで味付けした具入りの汁。みそ汁やすまし汁などがあてはまり、水分補給の役割も担っている。

**主食**

ご飯が食事の中心。炭水化物が多く含まれ、おにもエネルギーの元になる。





食べ物の盛りつけを、目でみて自然に覚えるよう、子どもが小さいころから食事のたびにきちんと盛りつけましょう。

2021年 9月 【2の2】

幼児食

さつき認定こども園

|           |                                                                   |                                            |                                       |                                          |                                                                |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 11<br>(土) | もちきびご飯(強化米入り)<br>南瓜の肉そぼろあんかけ<br>へちまのみそ汁<br>くだもの                   | 保育乳<br>発芽玄米入り胡麻ひじきおにぎり<br>保育乳              | 保育乳 鶏ひき肉<br>沖縄豆腐                      | 胚芽米 強化米<br>もちきび 油 三温糖<br>発芽玄米 胡麻         | 南瓜 玉ねぎ へちま パナナ<br>ひじき                                          |
| 13<br>(月) | 茄子ミートスパゲティ<br>豆野菜サラダ<br>くだもの<br>保育乳                               | 保育乳<br>青菜のおにぎり<br>保育乳                      | 保育乳 牛ひき肉<br>豚ひき肉 大豆                   | スパゲティ<br>油 小麦粉 胚芽米                       | 玉ねぎ 人参 トマト(缶) 茄子<br>ブロッコリー きゃべつ パプリカ(赤)<br>パイン(缶) 小松菜 パナナ      |
| 14<br>(火) | もちきびご飯<br>サバの味噌煮<br>マカロニサラダ<br>野菜炒め<br>すまし汁                       | 保育乳<br>茹でトウモロコシ おかき添え<br>くだもの<br>保育乳       | 保育乳 さば<br>ハム                          | 胚芽米 もちきび<br>三温糖 マカロニ<br>油 おかき            | 長ねぎ 人参 胡瓜 えんさい<br>もやし 乾椎茸 青ねぎ スイートコーン<br>バナナ                   |
| 15<br>(水) | ご飯<br>ぎせい豆腐<br>じゃこ野菜炒め<br>くだもの<br>みそ汁                             | 保育乳<br>かっぱ巻き おかき添え<br>くだもの<br>保育乳          | 保育乳 沖縄豆腐<br>鶏ひき肉 鶏卵<br>ちりめんじゃこ        | 胚芽米 三温糖 油<br>おかき                         | 玉ねぎ 人参 乾椎茸 きゃべつ<br>小松菜 ホールコーン(缶) みかん<br>大根 わかめ 胡瓜 焼きのり<br>りんご  |
| 16<br>(木) | 押麦ご飯(強化米入り)<br>シューマイ<br>もやしのり酢<br>茄子しぎ焼き<br>ゆし豆腐汁                 | 保育乳<br>ニラのヒラヤーチー<br>くだもの<br>保育乳            | 保育乳 豚ひき肉<br>ゆし豆腐 鶏卵                   | 胚芽米 強化米<br>押麦 三温糖 油<br>シューマイの皮 胡麻<br>小麦粉 | 玉ねぎ きゃべつ もやし 人参<br>焼きのり 茄子 青ねぎ なら<br>バナナ                       |
| 17<br>(金) | 押麦ご飯(強化米入り)<br>魚のパベーキュー風<br>キャベツとコーン(缶)の炒め煮<br>くだもの<br>マカロニ肉野菜スープ | 保育乳<br>人参蒸しパン<br>保育乳                       | 保育乳 白身魚<br>鶏肉 鶏卵                      | 胚芽米 強化米<br>押麦 小麦粉 油<br>三温糖 マカロニ          | りんご きゃべつ ホールコーン(缶)<br>小松菜 玉ねぎ 人参                               |
| 18<br>(土) | ハヤシライス(強化米入り)<br>パイナップル野菜サラダ<br>すまし汁                              | 保育乳<br>コーンフレイクス<br>くだもの<br>保育乳             | 保育乳 牛肉<br>沖縄豆腐                        | 胚芽米 強化米<br>油 小麦粉 三温糖<br>コーンフレイクス         | 人参 玉ねぎ グリンピース<br>きゃべつ 胡瓜 パイン(缶)<br>しめじ レーズン パナナ                |
| 21<br>(火) | もちきびご飯<br>鮭のきのこあんかけ<br>里芋の煮物<br>ミックス野菜のかき揚げ<br>すまし汁               | 保育乳<br>ふちゃぎ【旧暦十五夜】<br>くだもの<br>保育乳          | 保育乳 鮭<br>鶏卵                           | 胚芽米 もちきび<br>三温糖 里芋<br>小麦粉 油 あずき<br>黒砂糖   | 舞茸 しめじ えのき茸 赤ピーマン<br>さやいんげん (冷)ミックス野菜<br>小松菜 梨                 |
| 22<br>(水) | 紅芋ハンダマご飯<br>炒り鳥<br>大根クーブリチー<br>豆腐入り魚のつみれ汁<br>くだもの 【お誕生日会】         | 保育乳<br>きな粉ドーナツ<br>保育乳                      | 保育乳 鶏肉<br>白身魚 沖縄豆腐<br>鶏卵 きな粉          | 胚芽米 べに芋 胡麻<br>油 三温糖 小麦粉<br>黒砂糖           | 人参 ごぼう 蓮根 乾椎茸<br>玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう<br>大根 ひじき 小松菜 長ねぎ<br>デラウェア     |
| 24<br>(金) | 押麦ご飯(強化米入り)<br>魚のガレムニエル<br>五目キンピラ<br>野菜の納豆和え<br>春雨野菜スープ           | 保育乳<br>人参サンドイッチ<br>くだもの<br>保育乳             | 保育乳 白身魚<br>ひきわり納豆 ベーコン<br>ツナ缶         | 胚芽米 強化米<br>押麦 小麦粉 油<br>三温糖 胡麻 春雨<br>食パン  | ごぼう パプリカ(黄) スライス蓮根<br>小松菜 人参 白菜 青ねぎ 梨                          |
| 25<br>(土) | ご飯(強化米入り)<br>鶏肉の甘酢煮<br>野菜きのこ炒め<br>みそ汁                             | 保育乳<br>~~ 家庭保育協力願い ~~<br>【職員研修のため 保育13時まで】 | 保育乳 鶏肉<br>ツナ缶 沖縄かまぼこ<br>沖縄豆腐          | 胚芽米 強化米<br>三温糖 油                         | えんさい 人参 玉ねぎ しめじ茸<br>大根 青ねぎ                                     |
| 27<br>(月) | もちきびご飯<br>豆腐の中華煮<br>胡瓜のしらす干し和え<br>みそ汁                             | 保育乳<br>手作り胡麻せんべい<br>くだもの<br>保育乳            | 保育乳 豚肉<br>沖縄豆腐 しらす干し                  | 胚芽米 もちきび<br>油 三温糖 車麩<br>小麦粉 胡麻           | 白菜 人参 たけのこ 胡瓜 わかめ<br>みかん(缶) からし菜 りんご                           |
| 28<br>(火) | ご飯(強化米入り)<br>焼き魚<br>根菜の煮物<br>オクラのおかか和え<br>そうめん汁                   | 保育乳<br>切干大根のヒラヤーチー<br>くだもの<br>保育乳          | 保育乳 サンマ<br>鶏卵 なまり節                    | 胚芽米 強化米 油<br>じゃが芋 三温糖<br>そうめん 小麦粉        | 人参 ごぼう 生椎茸 オクラ<br>青ねぎ 切干大根 なら 梨                                |
| 29<br>(水) | もちきびご飯<br>レバーの甘辛煮<br>キャベツ春雨サラダ<br>パパイア炒め<br>アオサ汁                  | 保育乳<br>さつま芋とりんごの茶巾<br>保育乳                  | 保育乳 豚レバー<br>ツナ缶 沖縄豆腐                  | 胚芽米 もちきび<br>油 三温糖 春雨<br>さつま芋             | 玉ねぎ きゃべつ 人参 胡瓜<br>みかん(缶) 青パパイア アオサ<br>青ねぎ りんご レーズン             |
| 30<br>(木) | ご飯<br>鮭とポテのチーズ焼き<br>トマトコーンサラダ<br>すまし汁                             | 保育乳<br>果物のヨーグルト和え<br>クラッカー<br>豆乳           | 保育乳 鮭<br>プロセスチーズ<br>プレーンヨーグルト<br>調製豆乳 | 胚芽米 じゃが芋<br>油 ノンソルトクラッカー                 | 玉ねぎ ブロッコリー ホールコーン(缶)<br>トマト きゃべつ 白菜 生椎茸<br>バナナ りんご みかん(缶) レーズン |

★ 保育乳(良質なスキム粉調合乳)【1歳6ヶ月~2才児 午前 90ml 午後 90ml】 【3歳以上児 午後 180ml】

★ 食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています。

★ 毎月、第2木曜日は、お弁当会です。愛情いっぱいのお弁当 よろしくお願い致します。

★ 献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります。