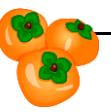
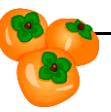


2021年09月

献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食
		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		
01 ～ 水 ～	夏野菜カレーライス 大根とコーンのスープ ひじきサラダ ヨーグルト	米、小麦粉、三温糖、バター、マヨネーズ、油、バター、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ツナ、卵	にんじん、玉ねぎ、大根、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、なす、オレンジジュース、とうもろこし、ピーマン、ひじき	にんじんケーキ 牛乳 にんじんケーキ 牛乳	マーガリンサンド
02 ～ 木 ～	ちゃんぽん風うどん 切干大根のサラダ チーズ	うどん、米、ごま、三温糖、油	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ、ハム、竹輪	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、たけのこ、三つ葉、切干大根、椎茸	みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳 みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
03 ～ 金 ～	ベーグル トマトスープ ハンバーグ 青菜サラダ	ベーグル、三温糖、パン粉、バター、油、ビスケット、ゼリー	豚肉、アイスクリーム、卵、ベーコン、牛乳	かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜、にんじん、トマト、キャベツ	ゼリー ビスケット 麦茶 アイスクリーム 麦茶	ジャムサンド
04 ～ 土 ～	肉丼 みそ汁 二色びたし にんじんの甘煮	米、食パン、三温糖、油、小町麩	牛乳、豚肉、みそ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム、ごぼう、小松菜、こんにゃく、さやえんどう、ねぎ	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
06 ～ 月 ～	ごはん みそ汁 豚肉のマヨネーズ焼き 小松菜ナムル	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、竹輪	小松菜、にんじん、万能ねぎ、しめじ、玉ねぎ、昆布、大根	スラッピージョー 牛乳 スープ スラッピージョー 牛乳	マーガリンサンド
07 ～ 火 ～	キヤロブパン 人参とえのきの中華サラダ ワンタンスープ 魚のムニエル 切干大根洋風炒め煮	ワッフル、キヤロブパン、小麦粉、ワンタンの皮、油、バター、ごま油、三温糖、ごま	かれい、豚肉、ベーコン、牛乳、ホイップクリーム	にんじん、えのき茸、チンゲン菜、小松菜、切干大根、椎茸、ねぎ	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
08 ～ 水 ～	冷やし中華 大根とえのきのスープ 生揚げの含め煮 プロッコリーのごま和え	中華めん、米、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、ハム、しらす	梨、レタス、ブロッコリー、大根、きゅうり、えのき茸、とうもろこし、にんじん	じゃこおにぎり 牛乳 果物 じゃこおにぎり 牛乳 果物	ジャムサンド
09 ～ 木 ～	ごはん みそ汁 菊花蒸し 春雨サラダ	米、片栗粉、春雨、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、ソーセージ、みそ、油揚げ、かつお節	ほうれん草、とうもろこし、なす、玉ねぎ、ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、チンゲン菜	フランクフルト 牛乳 スープ フランクフルト 牛乳	炊き込みご飯
10 ～ 金 ～	ごはん みそ汁 いわしの磯つみれ揚げ 人参のケチャップ炒め	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、バター、油	牛乳、いわし、卵、豚肉、みそ、はんぺん	かぼちゃ、にんじん、大根、みかん、ごぼう、わかめ、万能ねぎ、ひじき、青のり	みかんケーキ 牛乳 みかんケーキ 牛乳	マーガリンサンド
11 ～ 土 ～	プティポワン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ボイルブロッコリー	米、プティポワン、じゃがいも、バター	牛乳、大豆、豚肉、かつお節	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、グリンピース	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
13 ～ 月 ～	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 三色ごま和え さつま芋の昆布煮	米、さつま芋、小麦粉、片栗粉、三温糖、米粉、油、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	キャベツ、ねぎ、もやし、にんじん、小松菜、わかめ、万能ねぎ、昆布	カップ肉まん 牛乳 カップ肉まん 牛乳	ジャムサンド
14 ～ 火 ～	なす・トマトスパゲティー チングエン菜スープ いんげんサラダ ボイルウインナー	スパゲティー、米、マヨネーズ、バター、油	牛乳、ワインナー、ベーコン、チーズ、ハム	トマト、梨、さやいんげん、玉ねぎ、なす、チングエン菜、とうもろこし、きゅうり	わかめチーズおにぎり 牛乳 果物 わかめチーズおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
15 ～ 水 ～	レーズンボール ズッキーニスープ 鶏肉のパン粉焼き 塩もみキャベツ	レーズンボール、小麦粉、三温糖、パン粉、油、バター、牛乳パン	牛乳、鶏肉、卵	キャベツ、ズッキーニ、にんじん、玉ねぎ、パインアップル、とうもろこし、きゅうり	パインケーキ 牛乳 パインケーキ 牛乳	炊き込みご飯
16 ～ 木 ～	バターロール コンソメスープ ポークビーンズ プロッコリーのナムル風	ロールパン、春巻の皮、マヨネーズ、油、三温糖、小町麩、ごま油	牛乳、豚肉、白いんげん豆、ツナ、ベーコン、しらす、生クリーム	玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、大根、にんじん、しめじ	ツナ揚げ 牛乳 スープ ツナ揚げ 牛乳	炊き込みご飯
17 ～ 金 ～	栗ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き きんぴらごぼう	米、ビスケット、三温糖、油、ごま	さわら、栗、カルピス、みそ、油揚げ、竹輪	きゅうり、キャベツ、ごぼう、みかん、にんじん、わかめ、寒天	カルピスみかん 麦茶 ビスケット カルピスみかん 麦茶 ビスケット	ジャムサンド

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食	
		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			
18 ～ 土 ～	肉丼 みそ汁 二色びたし にんじんの甘煮	米、食パン、三温糖、油、小町麩	牛乳、豚肉、みそ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム、ごぼう、小松菜、こんにゃく、さやえんどう、ねぎ	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり	
21 ～ 火 ～	ごはん みそ汁 豆腐とツナのナゲット ミックススロー	かぼちゃのミルク煮 米、じゃがいも、片栗粉、バター、ごま、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、豆腐、ツナ、チーズ、みそ、卵、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、さやいんげん、わかめ	お月見団子 牛乳 お月見団子 牛乳	マーガリンサンド	
22 ～ 水 ～	牛乳パン 豆腐のカレースープ ポークピカタ もやしとピーマンの炒め物	ブロッコリーのおかか和え 牛乳パン、小麦粉、三温糖、油	牛乳、豚肉、卵、豆腐、チーズ、かつお節	もやし、柿、ほうれん草、ブロッコリー、しめじ、ピーマン、玉ねぎ	蒸しパン 牛乳 果物 蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みご飯	
24 ～ 金 ～	肉うどん がんもの煮付け ブロッコリーサラダ		うどん、米、三温糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、がんもどき、豚肉、みそ、ベーコン	ブロッコリー、ほうれん草、ねぎ	五平もち 牛乳 五平もち 牛乳	ジャムサンド
25 ～ 土 ～	プティポワン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ボイルブロッコリー	にんじんチーズ和え 米、プティポワン、じゃがいも、バター	牛乳、大豆、豚肉、かつお節	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、グリンピース	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	焼きおにぎり	
27 ～ 月 ～	バターボール にんじんチーズ和え キャベツともやしのスープ 鶏肉のカレー焼き 胡瓜とひじきの中華サラダ		さつま芋、バターボール、三温糖、春雨、バター、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、生クリーム、チーズ	梨、にんじん、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、もやし、とうもろこし、ひじき	スイートポテト 牛乳 果物 スイートポテト 牛乳 果物	炊き込みご飯
28 ～ 火 ～	かきたまうどん ごぼうサラダ 青菜ソテー		うどん、米、マヨネーズ、油、ごま、片栗粉	牛乳、卵、鶏肉、ベーコン	小松菜、柿、ごぼう、ほうれん草、ねぎ、にんじん、とうもろこし、マッシュルーム	わかめおにぎり 牛乳 果物 わかめおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
29 ～ 水 ～	ごはん みそ汁 煮魚 さつま芋のレモン煮	キャベツのナムル	米、さつま芋、小麦粉、三温糖、バター、ごま油、ごま	牛乳、かじき、みそ、卵、油揚げ	キャベツ、ズッキーニ、バナナ、レモン汁	バナナマフィン 牛乳 バナナマフィン 牛乳	炊き込みご飯
30 ～ 木 ～	ごはん みそ汁 松風焼き 千草和え	かぼちゃのベーコン煮	米、ロールパン、三温糖、ごま、小町麩	牛乳、豆腐、鶏肉、チーズ、みそ、油揚げ、ベーコン、高野豆腐	かぼちゃ、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、青のり、ブロッコリー	チーズドック 牛乳 スープ チーズドック 牛乳	ジャムサンド

献立の平均栄養価
以上児
未満児

エネルギー 538Kcal
エネルギー 487Kcal
蛋白質 20.6g
蛋白質 19.3g
脂質 18.1g
脂質 17.8g
鉄分 2mg
鉄分 2mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

☆ 7日はお誕生日おやつです。



Q. かぜや病気を防ぐにはどうすればいいの？

A. わたしたちの体は病気にかかっても、その病気を治そうとする力（抵抗力）が働いています。また、栄養バランスの良い食事・早寝早起き・適度な運動などの規則正しい生活を送ることで、体内の抵抗力は高まっていきます。ですから日ごろから抵抗力を高める生活を送るようにしましょう。偏った食事や欠食のほか、睡眠不足、暗い気持ちになることなども抵抗力を弱めてしましますので気をつけるようにしましょう。まずは、食事・睡眠・運動の3つをバランスよく取り入れることが大切です。

