



あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	おやつ	
				午前 ※3歳未満児のみ	午後

3歳未満児には、お昼の主食を提供します。

1	火	お子様カレー(備蓄レトルト)・ハム入りブロッコリーサラダ・チーズ・果物	ロースハム・チーズ	人参・ブロッコリー・キャベツ・果物		酢・塩	牛乳 お菓子	スキムミルク お菓子
2	水	魚の塩麴漬け焼き・じゃがいものカレーソテー・みそ汁	魚・豆腐・わかめ・みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・えのきだけ・長ねぎ	じゃがいも・油	塩麴・塩・カレー粉・だし汁	ヨーグルト	牛乳 お菓子
3	木	鶏肉のマーマレード焼き・三色ナムル・わかめスープ	鶏肉・わかめ	しょうが・にんにく・小松菜・人参・もやし・玉ねぎ	マーマレード・砂糖・ごま油・じゃがいも	しょうゆ・酒・酢・鶏がらスープ・塩	牛乳 お菓子	スキムミルク お菓子
4	金	バンサンスー拌三絲(中華風そうめん)・チーズ・果物	豚肉・チーズ	もやし・人参・きゅうり・ホールコーン・果物	乾麺(そうめん)・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・酢・だし汁	ヨーグルト	お茶 塩おにぎり
5	土	紅鮭わかめおにぎり・みそ汁・果物	豆腐・みそ	なめこ・玉ねぎ・長ねぎ	米	紅鮭わかめ・だし汁	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
7	月	なす入り酢豚・春雨スープ・ごまふりかけ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	しょうが・なす・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・長ねぎ・果物	片栗粉・油・じゃがいも・砂糖・春雨・ごま油・ごま	酒・しょうゆ・酢・トマトケチャップ・鶏がらスープ・塩	ヨーグルト	牛乳 さつまいもパン
8	火	豆腐の中華煮・ひじきサラダ・焼きのり・果物	豚肉・かまぼこ・豆腐・ひじき・ツナ缶・焼きのり	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・小松菜・もやし・ホールコーン・果物	油・片栗粉・ごま油・マヨドレ	鶏がらスープ・塩・しょうゆ	牛乳 お菓子	牛乳 ココアケーキ
9	水	焼き魚・すき昆布の炒り煮・みそ汁	魚・すき昆布・さつま揚げ・油揚げ・みそ	人参・干しいたけ・小松菜・大根	こんにゃく・油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ヨーグルト	スキムミルク お菓子
10	木	《誕生会献立》 みそラーメン・即席漬け・果物	豚肉	人参・もやし・長ねぎ・ニラ・玉ねぎ・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり・果物	中華麺・砂糖	みそ・だし汁・しょうゆ	牛乳 お菓子	お茶 わかめおにぎり
11	金	ひじき入りつくね焼き・青菜のごまあえ・なめこ汁	鶏ひき肉・ひじき・豆腐・みそ	人参・玉ねぎ・しょうが・小松菜・長ねぎ・なめこ	片栗粉・油・砂糖・ごま	酒・塩・しょうゆ・みりん・だし汁	牛乳 お菓子	ジョア お菓子
12	土	食パン・いちごジャム・スープ・果物	豆腐	人参・えのきだけ・コーン・果物	食パン・いちごジャム	コンソメ・塩	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
14	月	魚のみそ漬け焼き・コーン入りおひたし・すまし汁	魚・みそ・豆腐・わかめ	小松菜・ホールコーン・玉ねぎ・人参		酒・みりん・しょうゆ・塩・だし汁	ヨーグルト	スキムミルク お菓子
15	火	コッペパン・ふわふわオムレツ・きゅうり漬け野菜スープ	鶏卵・豚肉・牛乳・鶏肉・豆腐	人参・ピーマン・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・大根・長ねぎ・クリームコーン・コーン	コッペパン・砂糖・油・じゃがいも	塩・中濃ソース・コンソメ・トマトケチャップ	牛乳 お菓子	お茶 タやけおにぎり
16	水	中華うま煮・マカロニサラダ・果物	豚肉・かまぼこ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・果物 チンゲン菜・しょうが・きゅうり・ホールコーン	油・片栗粉・ごま油・マカロニ・マヨドレ	鶏がらスープ・塩・しょうゆ	ヨーグルト	牛乳 お菓子
17	木	豚肉と大豆の揚げ煮(カレー味)・みそ汁・ごまふりかけ・果物	豚肉・大豆・油揚げ・みそ	人参・たけのこ水煮・干しいたけ・ピーマン・キャベツ・小松菜・玉ねぎ・果物	片栗粉・油・じゃがいも・こんにゃく・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・塩・カレー粉・だし汁	牛乳 お菓子	スキムミルク お菓子
18	金	《食育の日》コッペパン・きのこ入りポークストロガノフ れんこんとキャベツのシャキシャキサラダ・旬の果物	豚肉・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ぶなしめじ・まいたけ・トマトビュレ・れんこん・キャベツ・ホールコーン・果物	コッペパン・じゃがいも・油・米粉・砂糖・マヨドレ	トマトケチャップ・中濃ソース・デミグラスソース・コンソメ・塩・しょうゆ	ヨーグルト	お茶 紅鮭わかめおにぎり
19	土	ごま塩おにぎり・みそ汁・果物	豆腐・わかめ・みそ	えのきだけ・果物	米・ごま塩・じゃがいも	だし汁	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
24	木	カレー・華風あえ・果物	豚肉・ロースハム	玉ねぎ・人参・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・ごま油・春雨・ごま・じゃがいも・米粉	しょうゆ・酢・カレールー	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
25	金	高野豆腐の卵とじ・和風サラダ・ごまふりかけ	高野豆腐・鶏肉・鶏卵・かつお節	玉ねぎ・人参・ごぼう・干しいたけ・小松菜・もやし・ホールコーン	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油・ごま	だし汁・酒・塩・しょうゆ・酢	ヨーグルト	牛乳 焼きチーズパン
26	土	うんどうかい お土産あります						
28	月	魚のかば焼き・三色ひたし・秋なすのみそ汁	魚・油揚げ・みそ	しょうが・小松菜・もやし・人参・なす・キャベツ・玉ねぎ・えのきだけ	片栗粉・油・砂糖	酒・しょうゆ・みりん・だし汁	ヨーグルト	お茶 ひじきおにぎり
29	火	肉じゃが・切干大根とツナのあえ物・焼きのり・鉄入りヨーグルト	豚肉・ツナ缶・焼きのり・鉄入りヨーグルト	玉ねぎ・人参・小松菜・切干大根・きゅうり	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	牛乳 お菓子	スキムミルク お菓子
30	水	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・かき卵コーンスープ・果物	豚肉・厚揚げ・みそ・鶏卵	ピーマン・キャベツ・人参・たけのこ水煮・干しいたけ・クリームコーン・ホールコーン・チンゲン菜・果物	油・砂糖・片栗粉	酒・しょうゆ・コンソメ・塩	ヨーグルト	牛乳 お菓子

* 献立内容を変更する場合があります。 * 調味料のマヨドレは、原材料に鶏卵のっていない、マヨネーズ風味調味料です。

* 鉄補助食品として、マスカットゼリー・ジョア・鉄分入りヨーグルトを提供しています。



『こどもの頃からの生活習慣病予防』

〔生活習慣病とは?〕

食習慣、運動習慣、休養などの生活習慣が、発症・進行に関わる疾患群であり、がん、心疾患、脳血管疾患などが含まれます。

※生活習慣だけでなく、遺伝的要因や社会環境など複数の要因が影響します。

〔今大切なこと〕

幼少期から基本的な生活習慣を身につけることが大切です。身についた良い習慣は生涯の宝物になります。できることから、取り組んでみませんか。



『ぼたもち』と『おはぎ』

9月は秋のお彼岸があります。

お彼岸と言えば「ぼたもち」と「おはぎ」ですが、どちらももち米をあんこで包んだものです。

お彼岸は年に2回ありますが、

- ・3月…春は牡丹の花が咲くので「ぼたもち」
- ・9月…秋には萩の花が咲くので「おはぎ」と呼ばれるようになったそうです。※諸説あります。



♪ 食育の日 ♪ 「きのこ入りポークストロガノフ」

今月の食育の日は、2種類のきのこを使った「きのこ入りポークストロガノフ」です。

新潟県はきのこの生産量が全国2位と、きのこ栽培がさかんな地域です。

きのこには、食物繊維や骨の形成に必要なビタミンDが多く含まれています。小さめに切って調理すると、お子さんでも食べやすくなります。

🎁・・・お誕生日会です。今月は、10日(木)です。(全園児)

△・・・主食のいない日です。(3歳児～5歳児)