

日付	献立名				使用食品			ご家庭で補いたい食品
	行事	主食	主菜・副菜・汁ものなど	おやつ	からだを作る食べ物	からだの調子を整える食べ物	エネルギーになる食べ物	
					太字・アンダーラインは、今月使われる地元食材です〔予定〕			
1月			ツナ入り卵焼き 小松菜のゴマ和え 豆腐の味噌汁	パン プディング	卵 ツナ 豆腐 油揚げ	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 しめじ ねぎ	れんげ米 ジャが芋	魚や 海藻類  
2火	元気モリモリの日 (ろけっと)		チリコンカン 海藻サラダ ジャーマンポテト	スナック ケーキ	豚肉 水煮大豆 ツナ ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト きゅうり キャベツ	れんげ米 ジャが芋	乳製品や 緑黄色野菜  
3水			魚の生姜煮 きんぴらごぼう すまし汁	じゃがまる くん	魚 油揚げ 豆腐 かまぼこ	ごぼう 人参 玉ねぎ ほうれん草 えのき	れんげ米 こんにゃく	肉や いも類  
4木			豚肉と野菜の卵炒め ほうれん草磯和え じゃが芋の味噌汁	マカロニ きな粉	卵 豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 小松菜 ほうれん草 もやし	れんげ米 ジャが芋	魚や 種実類  
5金			まさご揚げ 南瓜の煮物 きゅうりの酢の物	タマゴ サンド	豆腐 鶏肉 えび しらす	玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり	れんげ米 ジャが芋	卵や 乳製品  
6土			焼きそば 小松菜のじゃこ和え	ココア 蒸しパン	豚肉 しらす	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 もやし	中華麺	肉や きのこ  
7日								
8月			ポークビーンズ フレンチサラダ スクランブルエッグ	南瓜ケーキ	豚肉 水煮大豆 卵	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり キャベツ コーン	れんげ米 ジャが芋	きのこや 緑黄色野菜  
9火	元気モリモリの日 (ろけっと)		魚の味噌焼き シルバーサラダ キャベツスープ	豆乳 くずもち	魚 ハム	きゅうり 人参 コーン キャベツ 玉ねぎ	れんげ米 ジャが芋 春雨	肉や 豆類  
10水	口座振替日		揚げ野菜入りカレー ごぼうのサラダ ひじきの煮物	ラスク	豚肉 油揚げ 水煮大豆	玉ねぎ 人参 なす ズッキーニ ごぼう きゅうり	れんげ米 ジャが芋	魚や 乳製品  
11木								
12金			親子そうめん なすと豚肉の炒め物	チェルシー トースト	鶏肉 卵 豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ なす ピーマン	れんげ米 こんにゃく	豆類や 緑黄色野  
13土			三色丼 具たくさん味噌汁	ツナ トースト	卵 鶏肉 豆腐	いんげん 玉ねぎ 人参 ねぎ えのき	れんげ米 さつま芋	魚や 緑黄色野菜  
14日								
15月			中華丼 中華スープ	マーラーカオ	豚肉 卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン チンゲン菜	れんげ米 ジャが芋	魚や 豆類  
16火			野菜ナポリタン スパゲティ ポテトスープ	ココア スティックパン	ベーコン	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン チンゲン菜	スパゲティ ジャが芋	豆類や 緑黄色野菜  
17水			から揚げ ピーマンじゃこ煮 かき卵汁	きなこ クッキー	鶏肉 しらす 卵 豆腐	ピーマン 人参 玉ねぎ ほうれん草 えのき	れんげ米 こんにゃく	魚や 芋類  
18木	夏のピュッフェ献立 幼児組の子どもさんは、 主食・主菜・副菜から 自分の好きなものを 選んで食べます。		おろし梅おかかご飯 魚ソテー 小松菜のごま和え 空心菜の炒め物	ひまわり ゼリー	魚 豚肉	オクラ 梅干し 玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 空心菜	れんげ米	肉や 豆類  
			とうもろこしご飯 魚の南蛮漬 ネバネバ和え 空心菜の炒め物		魚 豚肉	コーン 玉ねぎ 人参 きゅうり モロヘイヤ 空心菜	れんげ米	
19金			厚揚げの中華風煮 レバニラ炒め 中華サラダ	ごま ポッキー	豚肉 厚揚げ レバー	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 きゅうり	れんげ米 こんにゃく	魚や 芋類  
20土			親子うどん キャベツのツナ和え	簡単 メロンパン	鶏肉 卵 ツナ	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ 小松菜	うどん	乳製品や 豆類  
21日								
22月			チーズオムレツ ほうれん草のソテー 南瓜のサラダ	鶏そぼろ おにぎり	ベーコン 卵 ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 きゅうり かぼちゃ	れんげ米 ジャが芋	魚や 海藻類  
23火			味噌ラーメン 大豆の五目煮 小松菜のおかか和え	お好み焼き	豚肉 鶏肉 水煮大豆	玉ねぎ 人参 もやし いんげん 小松菜	中華麺 こんにゃく	魚や 卵類  
24水			魚のマヨ焼き かみかみ和え 青のりポテト	小倉 トースト	魚 ハム いか	玉ねぎ 人参 しめじ 切り干し大根 きゅうり	れんげ米 ジャが芋	肉や 緑黄色野菜  
25木			豆腐ステーキ肉そ じゃが芋のツナかけ ほうれん草のごま和え	豆乳フレンチ トースト	豚肉 豆腐 ツナ	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 ねぎ	れんげ米 ジャが芋	乳製品や 卵  
26金	誕生会		チキンカツ ポテトサラダ なすのケチャップ煮	ピザ トースト	鶏肉 ハム 卵 豚肉	人参 玉ねぎ なす きゅうり ピーマン	れんげ米 ジャが芋	魚や 緑黄色野  
27土			ビビンバ丼 ワカメスープ	抹茶 蒸しパン	牛肉 鶏肉 豆腐	玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 コーン	れんげ米	きのこや 緑黄色野  
28日								
29月	プール納め (ばす)		豚肉の生姜炒め ほうれん草葉種和え キャベツの味噌汁	ぶどう ゼリー	豚肉 卵 油揚げ 豆腐	玉ねぎ 人参 にら チンゲン菜 もやし ほうれん草 キャベツ	れんげ米	魚や きのこ類  
30火	プール納め (ひこうき)		マーボー茄子 焼きビーフン 海藻サラダ	フルーツ ヨーグルト	豆腐 豚肉 えび いか ツナ	なす 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり キャベツ	れんげ米	卵や 緑黄色野菜  
31水	プール納め (ろけっと)		さつま揚げ 小松菜のおかか和え 金時豆煮	コーン トースト	魚すり身 卵 金時豆	玉ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 もやし	れんげ米	肉や 淡色野菜  

9月の予定

- 14日（水）：運動会リハーサル（総体）
15日（木）：運動会リハーサル（園内）
21日（水）：運動会リハーサル（園内）
30日（金）：運動会リハーサル（総体）
※行事は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

10月1日（土）親子運動会
ひこうき組、ろけっと組のみ参加

献立表の は
『絵本に出てくるメニュー』です
今月の絵本は…
5日：「おまけつきレストラン」
たまごサンド
17日：「くっきーだあいすき」
きなこクッキー

お悩み相談カード

玄関に「お悩み相談カード」を設置しました。保護者さんが日頃感じておられる子どもさんの「食」についてのお悩みに、栄養士がお答えします。
例えば…
・どうやったらたくさん食べてくれるの？
・うちの子、野菜が苦手なんだけど…
・給食のあのメニューのレシピを教えてください！
など…
その他、子育てに関するお悩みにも、保育士、看護師がお答えします。
何でもお気軽にご相談ください。

