



令和4年度9月

# 献立表

福)五和会 大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	木	スティック人参 お茶		米飯 焼き魚さばこうじ もやしのごま酢和え 豆腐のみそ汁 チーズ	シリアルおこし ジョア
2	金	ビスケット お茶		米飯 キャベツのメンチカツ マカロニサラダ 五色スープ ミニゼリー	バナナケーキ 牛乳
3	土			土曜給食	菓子
5	月	せんべい お茶		米飯 鶏ちゃん 味覚サラダ たまねぎのみそ汁 オレンジ	栗ようかん お茶
6	火	スティック人参 お茶	出前クッキング <ジュース>土っ子	お好みラーメン ナムル パナナ	ケーキサレ 牛乳
7	水	ビスケット お茶		米飯 高野豆腐入りつくね カニカマ入りドレッシングサラダ 大根のスープ ミニぶっちゃんプリン	フルーツヨーグルト
8	木	乳酸菌飲料		キッズピピンバ おいなりさんサラダ 玉ねぎとベーコンのみそ汁 甘夏みかん缶	栄養蒸しパン 牛乳
9	金	ふかしいも お茶		米飯 からあげ 納豆サラダ カレー汁 メロンゼリー <太陽っ子 ゆいとく/リクエストメニュー>	コーンマヨトースト 自家製飲むヨーグルト
10	土			土曜給食	菓子
12	月	スティック人参 お茶		米飯 サバ缶入りハンバーグ さつまいもとりんごのサラダ わかめスープ パナナ	カナッペ お茶
13	火	乳酸菌飲料		米飯 コーンフレークチキン キャベツのゆかりあえ 根菜汁 オレンジ	<b>お菓子屋さん</b>
14	水	バナナ お茶		そうめん じゃこの天ぷら 枝豆 ミニゼリー <水っ子 あおいく/リクエストメニュー>	いちごババロア
15	木	ミレーフライ お茶		<b>園外保育</b>	<b>スペシャルパフェ屋さん</b>
16	金	せんべい お茶		<b>おたのしみ弁当</b>	海苔胡麻クッキー ジョア
17	土			土曜給食	菓子
20	火	せんべい お茶		米飯 若鶏のバーベキューソース 大豆のポテトサラダ ワンタンスープ オレンジ	ソーダゼリー
21	水	ミレーフライ お茶		手作りピザ コールスローサラダ 春雨のカレースープ パナナ	自家製みかんヨーグルト
22	木	ビスケット お茶	出前クッキング <ジュース>水っ子	おはぎ かやく和え 豚汁 くだものゼリー	プリンケーキ 牛乳
24	土			土曜給食	菓子
26	月	スティック人参 お茶		カレーライス コロコロサラダ 梨 <太陽っ子 そうすけく/リクエストメニュー>	フルーチェ
27	火	ふかしいも お茶		米飯 鶏肉の照り焼き かみかみ和え 切り干し大根のみそ汁 甘夏みかん缶	9月お誕生ケーキ 菓子
28	水	オレンジ お茶	出前クッキング <ジュース>太陽っ子	米飯 ツナとニラの卵焼き 大和煮 きゃべつのみそ汁 チーズ	きなこつばあんカップケーキ 牛乳
29	木	せんべい お茶		米飯 さんまのからあげ さつまいもとかぼちゃのサラダ 油揚げのみそ汁 オレンジ	自家製マシュマロヨーグルト
30	金	ビスケット お茶		<b>運動会がんばる子ランチ</b>	ブラウニース 牛乳

	1日あたり kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	516	19.7	15.6	199	2.1	154	0.29	0.42	44	5	1.8
目標量	574	23	16	259	2.5	213	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	90	86	98	77	84	72	94	117	200	139	113
3才未満児	439	15.9	12.1	177	1.8	168	0.25	0.37	42	4.8	1.5
目標量	464	18.5	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	95	86	94	83	78	89	100	132	210	145	100

\*都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

## 出前クッキング

8月、9月は生ジュースの出前クッキングです。目の前でフルーツをミキサーにかけてジュースにします。去年はミキサーの大きい音にびっくりしながらもたくさんおかわりしてくれました。できたてのジュースは最高!!今年もお楽しみに!



## おたのしみ弁当 16日(金)



給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に詰めます。毎月お楽しみ弁当の日があります。ふじ・つばき・さくら・うめ組は忘れないよう空のお弁当箱を包みに入れて持たせて下さい。お弁当箱に詰めると色々な所に行って食べる楽しさがあります。(もも・たんぽぽはいりません)