



こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
1	か	とりにくとたまごのにももの ポテトサラダ えのきのみそしる オレンジ	ジュース おかし	M おかし
2	すい	きのこカレー ブッキーニのしおこんぶあえ バナナ むぎちや	むぎちや おかし	M おかし
3	もく	パン とりにくのアップルソース きんしたまごのサラダ パンプキンスープ ゼリー	ジュース おかし	むぎちや おかし
4	きん	さばのごまみそやき ひじきとあきやさいのごもくに にらのみそしる グレープフルーツ	むぎちや おかし	フルーツヨーグルト
7	げつ	トマトチンジャオロースー かぼちゃサラダ はるさめスープ バナナ	むぎちや おかし	ジュース おかし
8	か	ぶりのしょうがやき ごもくきんぴら いもこじる わなし (未満児:たらしょうがやき)	ジュース おかし	M おかし
9	すい	オムレツミートソース くろまめサラダ チンゲンサイスープ オレンジ	むぎちや おかし	むぎちや おかし
10	もく	コーンラーメン ブロッコリーソテー バナナ	ジュース おかし	M おかし
11	きん	さといもコロッケ こまつなとあさりのしょうがあえ なすのみそしる グレープフルーツ	むぎちや おかし	M おかし
14	げつ	なすビーンズ キャベツのいそべあえ とうふとみずなのすましじる バナナ	むぎちや おかし	M チーズトースト
15	か	さんまのかばやき きくとこまつなのおひたし じゃがバーじる オレンジ (未満児:たらのかばやき)	ジュース おかし	まめびよ おかし
16	すい	まいたけうどん わかめサラダ わなし (未満児:きゅうりとコーンのサラダ)	むぎちや おかし	M おかし
17	もく	なっとうあげボール きりぼしだいこんのにももの おくらのみそしる バナナ	ジュース おかし	むぎちや おかし
18	きん	かにふうみしゅうまい ごぼうとひじきのごまあえ キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	むぎちや おかし	M おかし
24	もく	ふといんげんのにももの こまつなとはるさめのサラダ もやしのみそしる バナナ	ジュース おかし	M ジャムサンドパン
25	きん	～おつきみランチ～ うさぎのにんじんバターライス おつきみハンバーグ ほうれんそうわふうソテー きのこのすましじる じゅうごやゼリー	むぎちや おかし	むぎちや おかし
28	げつ	パン きのこはるまき だいこんととうみょうのサラダ トマトとたまごのスープ グレープフルーツ	むぎちや おかし	ジュース おかし
29	か	さかなのタルタルやき こまつなおかかあえ さつまいものみそしる バナナ	ジュース おかし	M おかし
30	すい	カレーソースパスタ キャベツのコールスロー あさりのスープ オレンジ	むぎちや おかし	むぎちや おかし

～すごいぞ!!きのこのち・か・ら～

子どもの嫌いな食材で上位に位置する「きのこ」。しかし、きのこには子どもの成長に欠かせない大切な栄養素が豊富に含まれているのでぜひ食べて欲しい食材です。秋の味覚、きのこパワーで残暑に負けない体をつくりましょう。

栄養素たっぷりの「きのこ」

秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合うすぐれものです。きのこを食べることで便通も良くなります。

- しいたけ・まいたけ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富、歯ざわり抜群!
- えのきたけ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富
- ぶなしめじ→シミ予防など美肌・美白効果
- ひらたけ→摂食抑制作用があり、食べすぎを防ぐ

中秋の名月「お月見」

今年の十五夜は9月25日(金)です。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、15個のお団子をお供えします。お月様の見えるところにお団子と果物やススキを供えて感謝と祈りをささげましょう。



～9月平均栄養量～

★3才以上児(副食給食)★

エネルギー340kcal、たんぱく質15.9g
脂質15.9g、炭水化物33.5g、食塩相当量1.8g

★3才未満児(完全給食)★

エネルギー411kcal、たんぱく質14.3g
脂質12.7g、炭水化物59.9g、食塩相当量1.5g

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食の備えはできていますか?この機会にもう一度確認をしておきましょう。また、非常食は子どもが日常的に食べ慣れている食べ物やお菓子などもストックしておきましょう。

水 水

食中毒に
注意!!



○の日はごはんいりません