



こんだてよていひょう



王子隣保館保育園

日付	曜日	おひる	おやつ	補食	主な材料	
2	月	非常用α化山菜おこわ おかか和え	松風焼き 味噌汁 果物	牛乳 パインケーキ	麦茶 焼きうどん	α化米(うるち・もち) わらび ぜんまい えのき 絹竹 ぶき かつおぶし きくろ 鶏ひき肉 パン粉 牛乳 片栗粉 長ねぎ ごま ブロッコリー にんじん かつおしり 削り節 キャベツ しめじ かつおの葉 薄力粉 ベーキングパウダー レモン果汁 パター パン缶 チーズうどん にんじん もやし ぶたひき肉 中華ソース
3	火	食パン いんげんとコーンのソテー 非常用きのこスープ	鮭のマヨネーズ焼き キャロットラペ 果物	麦茶 若布おにぎり 甘辛こぼろ	麦茶 いももち	食パン いちごジャム さけ 白ぶどう酒 薄力粉 牛乳 パセリ たまねぎ いんげん キャベツ コーン缶 詰詰 ハム にんじん レーズン マッシュルーム 水巻 ひらだけ エリンギ ビーマン 鶏がらだし レイヨソ セロリー 押麦 小麦たんぱく コーンミール 精白米 炊き込みわかめ のり こぼろ 片栗粉 じゃがいも パター
4	水	ごはん 蓮根のきんぴら	鶏の香味焼き 味噌汁 おひたし 果物	牛乳 ビザトースト	麦茶 梅おにぎり	精白米 鶏もも しょうが にんにく 長ねぎ こねぎ こまつな しめじ 削り節 れんこん しらたき ごま油 だいこん にんじん こぼろ 牛乳 パン ビーマン コーン缶 チーズ ねりうめ のり
5	木	ミートソーススパゲティ トマト レタスのスープ	ポテトサラダ アスパラとコーンのソテー 果物	麦茶 吹き寄せおこわ	麦茶 シュガーラスク	スパゲティ にんにく ぶたひき肉 にんじん たまねぎ セロリー ビーマン マッシュルーム 水巻 トマト 薄力粉 牛乳 じゃがいも にんじん グリンピース トマト アスパラガス コーン缶 詰詰 パター えのき レタス もち米 精白米 しめじ れんこん 鶏もも パン パター グラニュー糖 シナモン
6	金	はと麦ごはん 野菜ごま浸し 澄まし汁	鯖(カレイ) 味噌煮 さつま芋の甘露煮 果物	牛乳 イタリアンブリッツ	麦茶 若布おにぎり	精白米 はと麦 さば まがれい しょうが いんげん キャベツ オクラ 削り節 こまつな いも 水あめにんじん 豆腐 みつば 牛乳 パター チーズ トマトジュース 薄力粉 パセリ 炊き込みわかめ
7	土	麻婆はるさめ丼 トマト	ツナパンパンジーサラダ 若布と三ツ葉のスープ 果物	牛乳 きなこプリン	麦茶 おせんべい	ぶたひき肉 緑豆はるさめにんじん 精白米 ビーマン なす にんにく しょうが ごま油 片栗粉 きゅうり まぐろ油漬 りんご トマト しょうが ごま みつば わかめ 牛乳 きな粉 ゼラチン 黒砂糖
9	月	ジャコワカメごはん 野菜の甘酢漬	鶏と冬瓜の煮物 味噌汁 果物	牛乳 南瓜どーなっつ	麦茶 おかかおにぎり	精白米 もち麦 炊き込みわかめ しらす干し 鶏もも しょうが にんじん しめじ じゃがいも とうがいにんじん キャベツ きゅうり ゆず果汁 たまねぎ こまつな 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー かぼちゃ 削り節 のり
10	火	ロールパン・卵なしくロワッサン 茹でレタス 人参がら コーンクリームスープ	煮込みハンバーグ 大根サラダ 果物	麦茶 梅おにぎり スティックきゅうり (甘味噌)	麦茶 焼きそば	ロールパン クロワッサン ぶたひき肉 鶏ひき肉 パン粉 牛乳 たまねぎ マッシュルーム 水巻 中華ソース 赤ぶどう酒 レタス にんじん パター だいこん みずな コーン缶 しらす干し ごま油 オクラの野菜 フライヨン コーン缶 クリーム 薄力粉 パセリ 精白米 ねりうめ のり こまつな 中華めん キャベツ もやし あおのり
11	水	きびごはん 切り干し大根煮	カレイの照り焼き 味噌汁 おひたし 果物	牛乳 スイートポテト	麦茶 鮭おにぎり	精白米 きび まがれい ほうれんそう キャベツ コーン缶 切干しだいこん 乾しいたけ にんじん いんげん たまねぎ なす こねぎ 牛乳 さつまいも 薄力粉 脱脂粉乳 パター 生クリーム こま 塩 だけ のり
12	木	冷やしきつねうどん 茹でブロッコリー トマト	ししゃも(キス) 磯辺揚げ 南瓜の含め煮 果物	麦茶 ミックスピラフ	麦茶 カリカリチーズラスク	うどん きゅうり にんじん 油揚げ キス ししゃも 生干し 薄力粉 てんぷら粉 あおのり ブロッコリー ごま油 トマト かぼちゃ 精白米 牛乳 たまねぎ コーン缶 ツナ缶 オリーブ油 グリンピース パン パター チーズ パセリ
13	金	ポークカレー ワインナーソテー	コールスローサラダ 三ツ葉と豆腐のスープ 果物	牛乳 フルーツゼリー せんべい	麦茶 さつまいもおにぎり	精白米 にんにく たまねぎ しょうが にんじん じゃがいも パター 薄力粉 カレー粉 りんご キャベツ にんじん コーン缶 たまねぎ ウィナー 豆腐 しょうが みつば 牛乳 粉糖 みかん缶 パイン缶 白桃缶 サイダー せんべい さつまいも
14	土	豚丼 さつま芋の甘露煮	ホタテと水菜のサラダ 味噌汁 果物	牛乳 人参蒸しパン	麦茶 おせんべい	精白米 ぶたかたロース しょうが たまねぎ にんじん しらたき 焼き豆腐 だいこん みずな コーン缶 ほたて貝柱 水巻缶 ごま油 さつまいも 水あめ ぶ わかめ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー パター
16	月	敬老の日				
17	火	ひえいりごはん お月見ぬかづき	のし鶏 澄まし汁 おひたし 果物	抹茶オ・レ(牛乳) お月見団子 (0~4歳さつまいも茶巾)	麦茶 黒糖蒸しパン	精白米 ひえ 鶏ひき肉 パン粉 牛乳 片栗粉 長ねぎ あおのり こまつな しめじ 削り節 さといも ぶ えのき こねぎ 抹茶 白玉粉 上新粉 薄力粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 パター
18	水	カレーうどん 茹でブロッコリー トマト	高野豆腐の照り煮 柚子大根 果物	麦茶 チャーハン	麦茶 ハムマヨトースト	うどん 鶏もも じゃがいも にんじん たまねぎ カレー粉 片栗粉 長ねぎ こまつな 凍り豆腐 ブロッコリー 削り節 トマト だいこん ゆず果汁 はいがき 焼き豚 グリンピース ごま油 食パン 薄力粉 コーン缶 ハム パセリ
19	木	ごはん ひじきの炒り煮	焼肉 味噌汁 茹でキャベツ 果物	牛乳 海苔付き芋餅	麦茶 若布おにぎり	精白米 ぶたかたロース にんにく りんご たまねぎ ごま油 もやし キャベツ 乾ひじき にんじん れんこん しらたき 乾しいたけ いんげん 豆腐 なめこ みつば 牛乳 じゃがいも 片栗粉 パター のり 炊き込みわかめ
20	金	きのこごはん 里芋の煮つけ	カレイの西京焼き 蓮根カレー炒め 味噌汁 果物	牛乳 あんぱん	麦茶 焼きうどん	精白米 削り節 鶏むね しめじ えのき しいたけ エリンギ まがれい れんこん ビーマン ハム カレー粉 パセリ さといも たまねぎ なす ほうれんそう 牛乳 あんぱん うどん キャベツ にんじん もやし ぶたひき肉
21	土	ツナのそぼろ丼 野菜中華風塩昆布和え	さつま芋のレモン煮 味噌汁 果物	牛乳 きな粉ラスク	麦茶 おせんべい	精白米 まぐろ油漬 たまねぎ にんじん しいたけ しょうが さつまいも レモン パター キャベツ きゅうり 塩昆布 ごま油 ガーリックパウダー 豆腐 わかめ 長ねぎ 牛乳 パン きな粉
23	月	秋分の日				
24	火	紫米入りご飯・黒ごま塩 小松菜とツナのお和え	豚肉と冬瓜のカレー煮 味噌汁 果物	牛乳 さつま芋とりんごパイ	麦茶 鮭おにぎり	精白米 紫米 ごま ぶたかたロース にんじん とうが じゃがいも カレー粉 いんげん こまつな コーン缶 粒 かつお油漬 かつお にんじん みずな 牛乳 さつまいも りんご缶 春巻きの皮 塩 だけ のり
25	水	食パン(りんごジャム) ほうれん草ときのこのソテー キャベツとハムのスープ	たらのおランダ揚げ 切干大根サラダ 果物	麦茶 三穀タラコおにぎり こぼろのすっぴん揚げ	麦茶 大学芋	食パン りんごジャム たら 薄力粉 てんぷら粉 にんじん パセリ たまねぎ ほうれんそう にんじん エリンギ しめじ パター 切干しだいこん きまめ しょうり コーン缶 まぐろ油漬 ごま油 キャベツ ハム 精白米 きび 赤米 たらこのり こぼろ 片栗粉 さつまいも ごま
26	木	ごはん 味噌汁	肉じゃが 味噌汁 なら納豆 果物	牛乳 焼きそば	麦茶 若布おにぎり	精白米 ぶたもも にんじん たまねぎ しらたき じゃがいも いんげん なら 納豆 かつお節 だいこん こぼろ こねぎ 牛乳 中華めん キャベツ もやし ぶたひき肉 あおのり 炊き込みわかめ
27	金	麻婆丼 トマト	春雨サラダ 若布と野菜のスープ 果物	牛乳 メロンパン	麦茶 パンネナポリタン	精白米 ぶたひき肉 長ねぎ にんじん にんにく しょうが ごま油 豆腐 片栗粉 はるさめにんじん きゅうり もやし ハム トマト だけのわかめ チングンサイ 牛乳 メロンパン スパゲティ オリーブ油 たまねぎ ビーマン
28	土	アスパラとしらすのスパゲティ ツナポテトサラダ 豆腐とにらのスープ	トマト 果物	麦茶 梅おにぎり ミニカップゼリー	麦茶 クッキー	スパゲティ にんにく オリーブ油 しらす干し アスパラガス 白ぶどう酒 パセリ パター じゃがいも にんじん グリンピース まぐろ油漬 トマト ハム ごま油 ベーコン 豆腐 なら ミニカップゼリー 精白米 ねりうめ のり ごま
30	月	あわごはん 金時豆の煮豆	魚の袖庵焼 沢煮焼 おひたし 果物	牛乳 しらすのピザ	麦茶 梅おにぎり	精白米 あわもち だい ゆず果汁 キャベツ みつば えのき 削り節 いんげん まめ 水あめ 鶏もも ごま油 乾しいたけ にんじん こぼろ だいこん こんにゃく みつば 牛乳 食パン チーズ しらす コーン缶 粒 こねぎ ねりうめ のり

2024.9

●お知らせ●

0歳完了期食～2歳児クラスは、10時に牛乳と味噌を促すおやつ(芋けんぴ・するめ・ビスケットなどの無添加菓子)の提供をしています。

食物アレルギー誤食防止の観点から、保育園で初めて食べる食品がないよう(特にたんぱく質を多く含む食品)、献立実施日までにご家庭で試していただけますようお願いいたします。医師の指示による食物アレルギー以外の代替食の提供はありません。

()は、0歳完了食～1歳児のメニューになります。材料により、2歳児も含まれる場合があります。

出汁は、献立によって使い分け、鰹節・昆布・煮干し・無添加コンソメ・鶏ガラ・豚ガラを使用しています。

延長スポットを利用する方は、16時までに連絡をお願いいたします。時間を過ぎると、補食の提供が出来ない場合があります。予めご了承ください。

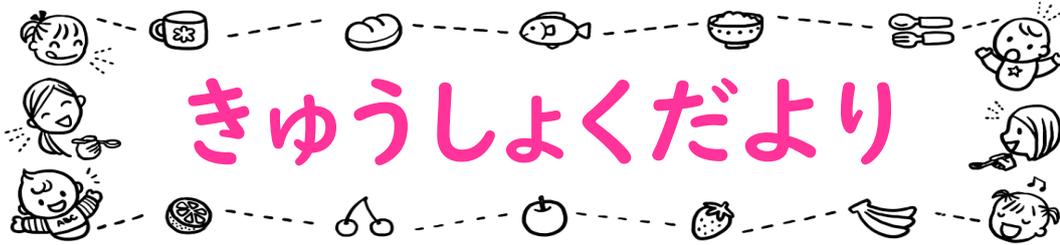
その他、質問・相談等ございましたらお気軽にお声がけください。

今月の果物

メロン・すいか・梨
りんご・ぶどう・柿

平均栄養給与目標量

乳児：482
幼児：537
(kcal)



きゅうしょくだより



王子隣保館保育園
栄養士 山田瑞記



9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。
子どもたちは夏の疲れが出るころです。
日中はまだまだ暑くても朝晩は涼しくなっていますので、食事や
体調管理に気を付け、元気に秋を迎えましょう。



非常食の備えは できていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多い二百十日※から制定されました。
※二百十日は雑節（ざっせつ）に分類され、台風が上陸しやすい「農家の厄日」として知られています。
保育園では、東日本大震災の教訓から、非常食に食べ慣れておくことの重要性を考え、9月の献立に非常食を取り入れています。



敬老の日を祝って

食事をすることは、互いを知り、絆を深める絶好の機会です。祖父母の長寿を祝って家族が集まり、食事をしながら楽しい時間を過ごすことは、先人の知恵や食文化の歴史、マナーを教えてもらうことにもつながりますので、機会を設けて交流してみたいかがでしょうか。



● 食育クイズ ●

Q 子ども茶碗一杯（約100g）のご飯には約何粒のお米が入っているでしょうか？

- ① 300粒 ② 1000粒 ③ 2000粒

A ③ 2000粒

子ども茶碗一杯には約2000粒のお米が入っています。成長に応じて、お茶碗のサイズを検討しましょう。



中秋の名月

空気が澄み、月が美しく見える秋。江戸時代には、月を鑑賞するだけでなく、豊作を願い収穫に感謝する意味も加わり、団子やいも、果物をお供えするようになりました。2024年の中秋の名月は9月17日です。たんぼぼ組は、お供え団子づくりを計画しています。



● 給食で使用している調味料

菜種油・ごま油・オリーブ油・酢・三温糖・塩
醤油・味噌・無添加ソシメ・ケチャップ・中濃ソース
ウスターソース

献立表の材料欄に記載していませんが使用している調味料です。これ以外に使用する場合は、材料欄に記載いたします。
年齢（月齢）に応じて使用する調味料が変わる場合があります。