



日	曜	1・2歳午前おやつ		昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
						エネルギー Kcal	タンパク質 g
1	土	牛乳	菓子	チャーハン 中華風スープ なし	牛乳 お楽しみパン	547 Kcal 18.2 g	19.5 g
3	月	キャロットジュース	菓子	ごはん 豚肉のごま照り焼き 煮びたし みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド	565 Kcal 15.8 g	26.0 g
4	火	牛乳	菓子	米粉ロールパン ハンバーグ ほうれん草としめじのソテー キャベツとコーンのスープ	おかかおにぎり チーズ	575 Kcal 22.5 g	22.3 g
5	水	牛乳	菓子	そぼろ丼 スティックきゅうり ミニトマト みそ汁	牛乳 クイックブレッド	528 Kcal 14.7 g	20.2 g
6	木	牛乳	菓子	ごはん ピーマンの肉詰め コーンサラダ 人参スープ	リッツ フルーツゼリー	567 Kcal 19.3 g	16.3 g
7	金	飲むヨーグルト		ごはん あじの香味焼 ひじきとレンコンの炒め煮 豚汁	きのこのスパゲッティ	515 Kcal 11.7 g	25.6 g
8	土	ヨーグルト		ちゃんぽん麺 なし	牛乳 お楽しみパン	560 Kcal 15.7 g	24.1 g
10	月	牛乳	菓子	ごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	ゆかりおにぎり 浅漬けきゅうり	553 Kcal 13.8 g	23.2 g
11	火	りんごジュース	菓子	なすのミートスパゲッティ フレンチサラダ ポテトスープ	牛乳 クッキー	590 Kcal 21.7 g	21.7 g
12	水	ヨーグルト	菓子	【お誕生日会】わかめごはん 鶏肉の生姜焼き ごまあえ すまし汁 ぶどう	牛乳 おはぎ	641 Kcal 17.8 g	25.2 g
13	木	牛乳	菓子	ごはん スタミナソテー もやしナムル わかめスープ	牛乳 米粉の蒸しケーキ	573 Kcal 18 g	23.2 g
14	金	キャロットジュース	菓子	ごはん ミルクカレー しゃきしゃき野菜サラダ	ヨーグルト	463 Kcal 9.4 g	17.4 g
15	土	牛乳	菓子	チャーハン 中華風スープ なし	牛乳 お楽しみパン	547 Kcal 18.2 g	19.5 g
18	火	牛乳	菓子	米粉ロールパン ハンバーグ ほうれん草としめじのソテー キャベツとコーンのスープ	おかかおにぎり チーズ	575 Kcal 22.5 g	22.3 g
19	水	牛乳	菓子	そぼろ丼 スティックきゅうり ミニトマト みそ汁	牛乳 クイックブレッド	528 Kcal 14.7 g	20.2 g
20	木	飲むヨーグルト		ごはん ピーマンの肉詰め コーンサラダ 人参スープ	リッツ フルーツゼリー	567 Kcal 19.3 g	16.3 g
21	金	牛乳	菓子	ごはん あじの香味焼 ひじきとレンコンの炒め煮 豚汁	牛乳 ポテトもち	551 Kcal 12.5 g	25.8 g
22	土	ヨーグルト		ちゃんぽん麺 なし	牛乳 お楽しみパン	560 Kcal 15.7 g	24.1 g
25	火	ラムネ		ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	ゆかりおにぎり 浅漬けきゅうり	553 Kcal 13.8 g	23.2 g
26	水	りんごジュース	菓子	なすのミートスパゲッティ フレンチサラダ ポテトスープ	牛乳 クッキー	590 Kcal 21.7 g	21.7 g
27	木	牛乳	菓子	ごはん スタミナソテー もやしナムル わかめスープ	牛乳 米粉の蒸しケーキ	573 Kcal 18 g	23.2 g
28	金	飲むヨーグルト		ごはん ミルクカレー しゃきしゃき野菜サラダ	牛乳 フライドポテト	601 Kcal 18.3 g	20.0 g
29	土	牛乳	菓子	野菜ラーメン なし	牛乳 お楽しみパン	525 Kcal 13 g	24.9 g

「一緒に食べることを大切にしましょう」

食卓は栄養をとるためだけの場所ではなく、心を育てる場所でもあります。家族やお友達など誰かと一緒に食事をする(共食といいます)には多くのメリットがあります。

＜コミュニケーション能力アップ＞
食卓で大人同士の会話を聞いたり、保育園であったことを報告したり、保育園では楽しくおしゃべりしながら給食を食べることで、自然とコミュニケーション能力が育ちます。

＜絆が深まる＞
食事を通してコミュニケーションをとることによって、家族や友人との絆がより深まります。



みんなで
食べると
おいしいね

9月といえば 十五夜 ですね！
今年の十五夜は、9月24日です。
給食では、
お誕生日会の日のおやつに
手作りのきなこおはぎをだします！
楽しみにしててくださいね。



日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	土	牛乳 菓子	チャーハン 中華風スープ なし	牛乳 シュガートースト 人参スープ
3	月	キャロットジュース 菓子	ごはん 豚肉のごま照り焼き 煮びたし みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド すまし汁
4	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン ハンバーグ ほうれん草としめじのソテー キャベツとコーンのスープ	おかかおにぎり 豚肉と野菜のスープ
5	水	牛乳 菓子	そぼろ丼 スティックきゅうり ミントマト みそ汁	牛乳 クイックブレッド 鶏肉と野菜のスープ
6	木	牛乳 菓子	軟飯 ハンバーグ コーンサラダ 人参スープ	人参ごはん ポテトスープ
7	金	飲むヨーグルト	軟飯 アジの塩焼き ひじきとレンコンの煮物 豚汁	魚がゆ 野菜のスープ
8	土	ヨーグルト	ちゃんぽんうどん なし	牛乳 きなこサンド 白菜のスープ
10	月	牛乳 菓子	ごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	ゆかりおにぎり 浅漬けきゅうり みそ汁
11	火	りんごジュース 菓子	なすのミートスパゲッティ フレンチサラダ ポテトスープ	牛乳 なすのおじや 鶏肉と野菜のスープ
12	水	ヨーグルト 菓子	【お誕生日会】わかめごはん 鶏肉の生姜焼き ごまあえ すまし汁 ぶどう	牛乳 おはぎ みそ汁
13	木	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー もやしナムル わかめスープ	牛乳 米粉の蒸しケーキ もやしのスープ
14	金	キャロットジュース 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 しゃきしゃき野菜サラダ	ヨーグルト
15	土	牛乳 菓子	チャーハン 中華風スープ なし	牛乳 シュガートースト 人参スープ
18	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン ハンバーグ ほうれん草としめじのソテー キャベツとコーンのスープ	おかかおにぎり みそ汁
19	水	牛乳 菓子	そぼろ丼 スティックきゅうり ミントマト みそ汁	牛乳 クイックブレッド 鶏肉と野菜のスープ
20	木	飲むヨーグルト	軟飯 ハンバーグ コーンサラダ 人参スープ	人参ごはん ポテトスープ
21	金	牛乳 菓子	軟飯 あじの塩焼 ひじきとレンコンの炒め煮 豚汁	魚がゆ 野菜のスープ
22	土	ヨーグルト	ちゃんぽんうどん なし	牛乳 きなこサンド 白菜のスープ
25	火	ラムネ	軟飯 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	ゆかりおにぎり 浅漬けきゅうり みそ汁
26	水	りんごジュース 菓子	なすのミートスパゲッティ フレンチサラダ ポテトスープ	なすのおじや 鶏肉と野菜のスープ
27	木	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー もやしナムル わかめスープ	牛乳 米粉の蒸しケーキ もやしのスープ
28	金	飲むヨーグルト	軟飯 野菜のクリーム煮 しゃきしゃき野菜サラダ	牛乳 フライドポテト 豚肉と野菜のスープ
29	土	牛乳 菓子	野菜うどん なし	牛乳 チーズトースト 人参スープ

「一緒に食べること」を大切にしましょう

食卓は栄養をとるための場所ではなく、心を育てる場所でもあります。家族やお友達など誰かと一緒に食事をする事(共食といひます)には多くのメリットがあります。


＜コミュニケーション能力アップ＞
食卓で大人同士の会話を聞いたり、保育園であったことを報告したり、保育園では楽しくおしゃべりしながら給食を食べることで、自然とコミュニケーション能力が育ちます。

＜絆が深まる＞
食事を通してコミュニケーションをとることによって、家族や友人との絆がより深まります。

みんなで
食べると
おいしいね

9月といえば 十五夜 ですね！
今年の十五夜は、9月24日です。
給食では、
お誕生日会の日のおやつに
手作りのきなこおはぎをだします！
楽しみにしててくださいね。



平成30年  9月  献立表(9~11か月頃) おぎのご保育園

日	曜	午前食	午後食
1	土	卵がゆ 中華風スープ なし	食パン牛乳浸し 人参スープ ミルク
3	月	全がゆ 豚肉の甘辛煮 おひたし みそ汁	食パン牛乳浸し すまし汁 ミルク
4	火	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグのくずし煮 キャベツのスープ	おかかがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
5	水	豚肉がゆ ミトマト みそ汁	クイックブレッド牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
6	木	全がゆ ハンバーグのくずし煮 ドレッシング和え 人参スープ	人参がゆ ポテトスープ ミルク
7	金	全がゆ アジのおろし煮 豚汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
8	土	ちゃんぽんうどん なし	きなこパンがゆ 白菜のスープ ミルク
10	月	全がゆ 白身魚のおろし煮 みそ汁	粥 みぞれきゅうり みそ汁 ミルク
11	火	なすのミートスパゲッティ フレンチサラダ ポテトスープ	なすのおじや 鶏肉と野菜のスープ ミルク
12	水	【お誕生日会】全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 野菜の柔らか煮 すまし汁 ぶどう	きなこがゆ みそ汁 ミルク
13	木	全がゆ スタミナソテー 野菜の柔らか煮 わかめスープ	米粉の蒸しケーキ もやしのスープ ミルク
14	金	全がゆ 野菜のクリーム煮 しゃきしゃき野菜サラダ	ヨーグルト ミルク
15	土	卵がゆ 中華風スープ なし	食パン牛乳浸し 人参スープ ミルク
18	火	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグのくずし煮 キャベツのスープ	おかかがゆ みそ汁 ミルク
19	水	そばろがゆ みそ汁	クイックブレッド牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
20	木	全がゆ ハンバーグのくずし煮 ドレッシング和え 人参スープ	人参がゆ ポテトスープ ミルク
21	金	全がゆ 白身魚のおろし煮 豚汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
22	土	ちゃんぽんうどん なし	きなこパンがゆ 白菜のスープ ミルク
25	火	全がゆ 白身魚のおろし みそ汁	粥 みぞれきゅうり みそ汁 ミルク
26	水	なすのミートスパゲッティ フレンチサラダ ポテトスープ	なすのおじや 鶏肉と野菜のスープ ミルク
27	木	全がゆ スタミナソテー 野菜の柔らか煮 わかめスープ	米粉の蒸しケーキ もやしのスープ ミルク
28	金	全がゆ 野菜のクリーム煮 しゃきしゃき野菜サラダ	ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
29	土	野菜うどん なし	パンがゆ 人参スープ ミルク

「一緒に食べることを大切にしましょう」

食卓は栄養をとるためだけの場所ではなく、心を育てる場所でもあります。家族やお友達など誰かと一緒に食事をする事(共食といひます)には多くのメリットがあります。

<コミュニケーション能力アップ>

食卓で大人同士の会話を聞いたり、保育園であったことを報告したり、保育園では楽しくおしゃべりしながら給食を食べることで、自然とコミュニケーション能力が育ちます。

<絆が深まる>

食事を通してコミュニケーションをとることによって、家族や友人との絆がより深まります。

みんなで
食べると
おいしいね



9月といえば 十五夜 ですね！
今年の十五夜は、9月24日です。
給食では、
お誕生日会の日のおやつに
手作りのきなこおはぎをだします！
楽しみにしててくださいね。

