

保護者各位



令和4年9月1日

認定こども園 文化保育園
園長 浅田祐起子

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
1(木) 誕生日会 メニュー	牛乳 黄桃	炊き込みご飯 豚汁 鶏肉の照り焼き 大根サラダ 梨	鶏肉、人参、蒟蒻、豆苗、椎茸、醤油、出汁(乳糖) 豚肉、玉葱、人参、しめじ、じゃが芋、葱、蒟蒻、出汁(乳糖) 鶏肉、醤油 大根、人参、胡瓜、コン、醤油	牛乳 誕生日ケーキ☆ (小麦、卵、乳)
2(金)	牛乳 グレープ フルーツ	白御飯、中華スープ 麻婆茄子 青梗菜のツナ和え	人参、厚揚げ、ワカメ、鶏ガラ(乳糖) 豚ミンチ、茄子、葱、玉葱、パプリカ、赤味噌、醤油 青梗菜、人参、コン、ツナ、醤油	カムカムDAY 牛乳 さきいかソフト(乳糖、いか) ハッピータン(大豆)
3(土)	牛乳 ハイハイ☆	ロールパン 野菜ラーメン オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、もやし、青梗菜、人参、ウェイパー(小麦、乳糖)、 醤油、鶏ガラ(乳糖)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
5(月)	牛乳 りんご	スティックパン 野菜スープ ポトのチーズ焼き マカロニサラダ	小麦、卵、乳 人参、白菜、ワカメ、鶏ガラ(乳糖) じゃが芋、玉葱、ツナ、チーズ、ピザソース マカロニ、胡瓜、人参、コン、醤油	牛乳 オレンジゼリー (オレンジジュース、ゼラチン)
6(火)	牛乳 キウイ	青菜御飯 味噌汁 いり豆腐 和風サラダ	(大豆) 人参、しめじ、茄子、出汁(乳糖) 豆腐、豚肉、玉葱、人参、グリーンピース、醤油、出汁(乳糖) キャベツ、胡瓜、人参、ジャコ、醤油	牛乳 マドレーヌ☆ (小麦、卵、乳)
7(水)	牛乳 オレンジ	白御飯、中華スープ 回鍋肉 一口焼売☆	ニラ、人参、大根、鶏ガラ(乳糖) 豚肉、キャベツ、ピーマン、玉葱、人参、椎茸、赤味噌、葱、鶏ガラ(乳糖) (小麦、豚肉)	牛乳 安倍川マカロニ (マカロニ、きな粉)
8(木)	牛乳 黄桃	白御飯、味付け海苔 味噌汁 すき昆布の煮物 わかめの酢の物	(小麦) 人参、薩摩芋、豆苗、出汁(乳糖) 豚肉、昆布、糸蒟蒻、玉葱、人参、醤油、出汁(乳糖) キャベツ、胡瓜、ワカメ、カニカマ(小麦、蟹)、ミカン缶(小麦)、醤油	牛乳 お好み焼き (小麦、豆乳、キャベツ、コン、山芋、竹輪、ケチャップ)
9(金)	牛乳 グレープ フルーツ	五目寿司 味噌汁 鮭の塩焼き テラウェア	小松菜、蓮根、人参、ジャコ、醤油、出汁(乳糖) 豆腐、葱、玉葱、出汁(乳糖) 鮭	カムカムDAY 牛乳 干し芋 源氏パイ(小麦)
10(土)	牛乳 ハイハイ☆	クオータール ちゃんぽん オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、キャベツ、玉葱、もやし、人参、コン、ウェイパー (小麦、乳糖)、鶏ガラ(乳糖)、白湯スープの素(乳糖)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
12(月)	牛乳 りんご	ロールパン 澄まし汁 五目ビーフン 蓮コンサラダ	小麦、卵、乳 人参、豆腐、ワカメ、醤油、出汁(乳糖) 豚肉、ビーフン、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、コンソメ(小麦、乳糖) 蓮根、人参、キャベツ、胡瓜、コン、鶏肉、練胡麻、醤油	牛乳 クラッカー(小麦) ヨーグルト☆(乳)
13(火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 肉じゃが 小松菜の胡麻和え	大根、人参、舞茸、出汁(乳糖) 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油、出汁(乳糖) 小松菜、人参、コン、醤油、胡麻	牛乳 きな粉ラスク (麩、バター、きな粉)
14(水)	牛乳 オレンジ	白御飯、味噌汁 赤魚の煮付け 厚揚げの肉豆腐	小松菜、人参、豆苗、出汁(乳) 赤魚、醤油、出汁(乳糖) 厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油、出汁(乳糖)	牛乳 桃饅頭☆ (小麦)

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
15 (木)	牛乳 黄桃	ゆかり御飯、味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 酢味噌和え	人参、茄子、麩、出汁(乳糖) 鶏ミンチ、高野豆腐、玉葱、人参、ピーマン、醤油、出汁(乳糖) キャベツ、胡瓜、薄揚げ、人参、ジャコ、白味噌	牛乳 リンゴゼリー (リンゴジュース、ゼラチン)
16 (金)	牛乳 デラウェア	スタミナ丼 中華スープ ナムル オレンジ	豚肉、玉葱、キャベツ、人参、醤油 白菜、ニラ、人参、鶏ガラ(乳糖) 青梗菜、もやし、人参、胡麻	カムカムDAY 牛乳 とうもろこし べじたべる(小麦)
17 (土)	牛乳 ハイハイ☆	スティックパン 焼きそば オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、人参、焼きそばソース (小麦)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
20 (火)	牛乳 リンゴ	レースパン 澄まし汁 チリコンカン インゲンの胡麻和え	小麦、卵、乳 人参、麩、ワカメ、醤油、出汁(乳糖) 豚ミンチ、玉葱、大豆、ケチャップ、ホルトマト、コンソメ(小麦、乳糖) インゲン、醤油、胡麻	牛乳 かるかん(上新粉、ベーキングパウダー、山芋)
21 (水)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 平天の煮物 西京焼き	しめじ、人参、小松菜、出汁(乳糖) 平天、玉葱、牛蒡、蓮根、人参、グリーンピース、醤油、出汁(乳糖) ホキ、白味噌	牛乳 寒天のわらび餅風 (黒糖、きな粉、寒天)
22 (木)	牛乳 オレンジ	白御飯、中華スープ 麻婆豆腐 肉団子の甘酢	ニラ、キャベツ、人参、鶏ガラ(乳糖) 豚ミンチ、豆腐、葱、玉葱、パプリカ、赤味噌、醤油 (大豆) 醤油	カムカムDAY 牛乳 干し芋 たべっこ動物(小麦、乳)
24 (土)	牛乳 ハイハイ☆	白胡麻ロール かやくうどん オレンジ	小麦、卵、乳 うどん、鶏肉、玉葱、法蓮草、しめじ、人参、醤油、出汁(乳糖)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
26 (月)	牛乳 リンゴ	メープルスティックパン 野菜スープ ゲラタン 黒胡麻サラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、葱、出汁(乳糖) 鶏肉、玉葱、じゃが芋、ブロッコリー、マカロニ、チーズ、シチュー mix(小麦、乳糖) 牛蒡、蓮根、パプリカ、ピーマン、ひじき、練胡麻、醤油	牛乳 のり塩ラスク (麩、バター、青海苔)
27 (火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 すき焼き風煮 すき昆布の酢の物	人参、小松菜、茄子、出汁(乳糖) 牛肉、豆腐、糸蒟蒻、玉葱、葱、白菜、醤油、出汁(乳糖) キャベツ、胡瓜、カニカマ(小麦、蟹)、ミカン缶(小麦)、昆布、醤油	牛乳 クラッカー(小麦) 梨
28 (水)	牛乳 オレンジ	かやく御飯 味噌汁 大根と南瓜のそぼろ煮 キャベツの土佐和え	鶏肉、薄揚げ、人参、しめじ、醤油、出汁(乳糖) 人参、白菜、豆苗、出汁(乳糖) 鶏ミンチ、大根、南瓜、人参、玉葱、三度豆、醤油、出汁(乳糖) キャベツ、胡瓜、人参、もやし、花鰹、醤油	牛乳 ミニ焼きドーナツ☆ (小麦、卵、乳)
29 (木)	牛乳 黄桃	ツナとジャコのスパゲティ 野菜スープ アメリカンドック☆	スパゲティ、ジャコ、ツナ、小松菜、えのき茸、コンソメ(小麦、乳糖)、刻み海苔 Mix ベジタブル、鶏ガラ(乳糖) (卵、乳、小麦、ウイナー(卵・乳不使用))	牛乳 ぶどうゼリー (ブドウジュース、ゼラチン)
30 (金)	牛乳 グレープ フルーツ	白御飯、味噌汁 切干大根の煮物 鱈の照焼き	人参、薩摩芋、舞茸、出汁(乳糖) 豚肉、切干大根、人参、薄揚げ、竹輪、醤油、出汁(乳糖) 鱈	カムカムDAY 牛乳 じゃこ おっとっと(小麦、乳)

☆印は市販品を使用させて頂いています。★印は新メニューです。カムカムDAYでは市販菓子を使用しています。
食材の入荷都合等により、内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量(9月平均)

エネルギー(kal)	タンパク質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
484	18.7	15.4	301

※3歳児以上を対象とした数値を記載しています

食事のリズムを規則正しく

幼児は自我の発達にともなって、食欲にムラが出てきたり、食べ物に好き嫌いが出てきます。しかし、食べたくない、食欲がないからといって、だらだらと食事時間を延ばしたり、不規則に食事をさせることはよくありません。食事をする時間を決めて、規則正しいリズムで食べるように習慣づけましょう。

