

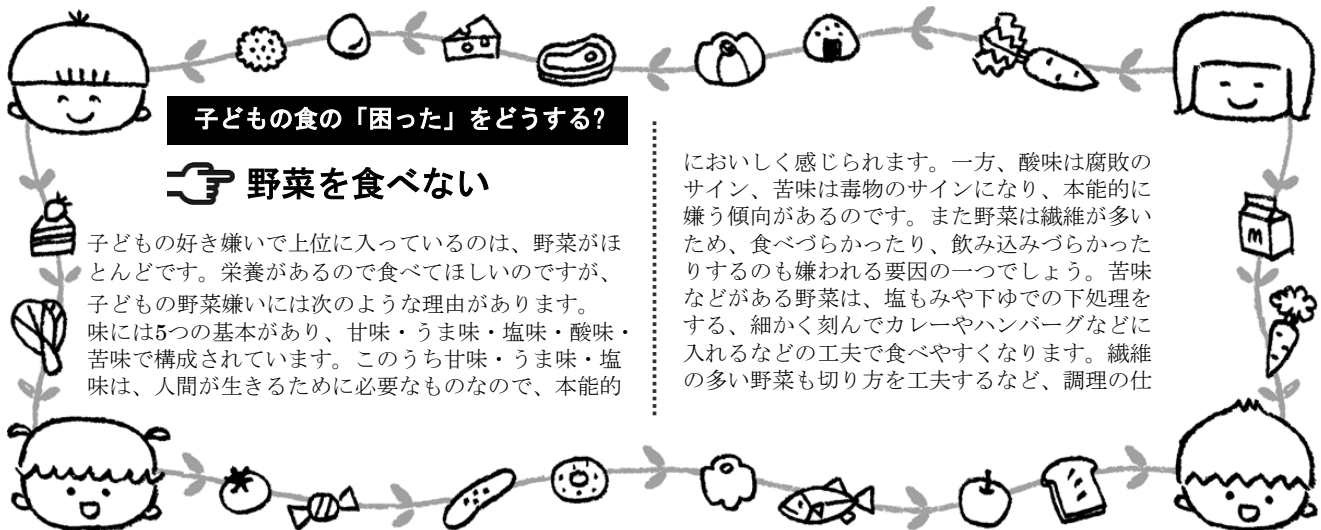
2022年09月

## 献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	チキンカレーライス わかめスープ マカロニサラダ	カップゼリー 牛乳 リッツ	ゼリー 米 じゃがいも マカロニ リッツ マヨドレ 油 バター	牛乳 鶏もも肉	玉ねぎ にんじん きゅうり わかめ	牛乳 ぞうすい
2	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なす) 豚肉の香味焼き ひじき煮	バナナケーキ 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 油揚げ みそ 豚ロース	キウイフルーツ なす バナナ 玉ねぎ にんじん さやいんげん ねぎ ひじき オレンジ ニンニク	牛乳 にゅうめん
3	土	ブルコギ丼 中華スープ(大根・しめじ) キャベツサラダ	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ ごま油 白いりごま	鶏もも肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ バナナ 大根 にんじん しめじ きゅうり	牛乳 おにぎり
5	月	ごはん みそ汁(まいたけ・こねぎ) 肉豆腐 スティックきゅうり(マヨ)	ココアトースト 牛乳 バナナ	米 食パン バター 三温糖 油 マヨドレ 食パン	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	玉ねぎ きゅうり バナナ まい茸 にんじん ねぎ	牛乳 ぞうすい
6	火	バターロール コンソメスープ(チンゲン菜・マカロニ) 鶏のトマトソース焼き コールスローサラダ	チャーハン 麦茶 オレンジ	バターロール 米 油 マヨドレ マカロニ バター	鶏もも肉 豚ひき肉	キャベツ オレンジ トマト チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり コーン缶 にんじん グリーンピース	牛乳 うどん
7	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) さんまのかば焼き(乳児:かれない) 切り昆布煮つけ	マシュマロおこし 牛乳 柿	米 コーンフレーク マシュマロ 油 片栗粉 バター 三温糖	牛乳 さんま 竹輪 みそ かれない	柿 玉ねぎ にんじん なめこ さやいんげん 昆布 しょうが	牛乳 おにぎり
8	木	和風きのこスパゲティ コンソメスープ(白菜・人参) サツマイモサラダ	ごま塩おにぎり 牛乳 梨	さつまいも 米 スパゲティ マヨドレ 油	牛乳 豚もも肉 チーズ かつお節	梨 玉ねぎ 白菜 えのき にんじん しめじ きゅうり のり	牛乳 ぞうすい
9	金	ごはん すまし汁(わかめ・玉ねぎ) ささみフライ 大根サラダ	黒糖ラスク 牛乳 バナナ	米 バター 麩 黒糖 パン粉 油 小麦粉 三温糖	牛乳 ささみ	大根 パナナ 玉ねぎ きゅうり にんじん わかめ	牛乳 にゅうめん
10	土	中華風そぼろ丼 野菜スープ(大根・人参) もやしサラダ	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ごま油	鶏ひき肉 牛乳 きな粉	もやし にんじん 玉ねぎ パナナ 大根 きゅうり グリンピース	牛乳 おにぎり
12	月	ごはん すまし汁(みつば・かぶ) 鶏のから揚げ キャベツとコーンのソテー	ソース焼きそば 牛乳 オレンジ	米 蒸し中華めん 片栗粉 油 白いりごま 三温糖	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉	キャベツ かぶ オレンジ みつば もやし 玉ねぎ コーン缶 にんじん しょうが 青のり	牛乳 ぞうすい
13	火	牛乳パン コンソメスープ(えのき・人参) 豚肉のチーズパン粉焼き ブロッコリーサラダ	たぬきときつねおにぎり 麦茶 柿	牛乳パン 米 パン粉 三温糖 ごま油 白いりごま	豚ロース チーズ 油揚げ	柿 にんじん ブロッコリー えのき	牛乳 うどん
14	水	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) 鮭の青のり焼き ごま和え	さつまいも小倉パイ 牛乳 梨	米 パイ皮 さつまいも ごま 三温糖	牛乳 鮭 あずき	梨 もやし にんじん きゅうり しいたけ ねぎ 青のり	牛乳 おにぎり
15	木	チキンカレーライス わかめスープ マカロニサラダ	カップゼリー 牛乳 リッツ	ゼリー 米 じゃがいも マカロニ リッツ マヨドレ 油 バター	牛乳 鶏もも肉	玉ねぎ にんじん きゅうり わかめ	牛乳 ぞうすい
16	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なす) 豚肉の香味焼き ひじき煮	バナナケーキ 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 油揚げ みそ 豚ロース	キウイフルーツ なす バナナ 玉ねぎ にんじん さやいんげん ねぎ ひじき オレンジ ニンニク	牛乳 にゅうめん
17	土	ブルコギ丼 中華スープ(大根・しめじ) キャベツサラダ	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ ごま油 白いりごま	鶏もも肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ バナナ 大根 にんじん しめじ きゅうり	牛乳 おにぎり
20	火	バターロール コンソメスープ(チンゲン菜・マカロニ) 鶏のトマトソース焼き コールスローサラダ	チャーハン 麦茶 オレンジ	バターロール 米 油 マヨドレ マカロニ バター	鶏もも肉 豚ひき肉	キャベツ オレンジ トマト チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり コーン缶 にんじん グリーンピース	牛乳 うどん

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補 食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
21	水	栗ご飯 すまし汁(玉ねぎ・おふ) 味噌マヨハンバーグ のり和え	プリンアラモード 麦茶	米 プリン パン粉 マヨドレ	豚ひき肉 栗 デザートホイップ 牛乳 みそ	もやし 玉ねぎ きゅうり 桃 みかん缶 にんじん なめこ のり	牛乳 おにぎり
22	木	和風きのこスパゲティ コンソメスープ(白菜・人参) サツマイモサラダ	ごま塩おにぎり 牛乳 梨	さつまいも 米 スパゲティ マヨドレ 油	牛乳 豚もも肉 チーズ かつお節	梨 玉ねぎ 白菜 えのき にんじん しめじ きゅうり のり	牛乳 ぞうすい
24	土	中華風そぼろ丼 野菜スープ(大根・人参) もやしサラダ	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ごま油	鶏ひき肉 牛乳 きな粉	もやし にんじん 玉ねぎ バナナ 大根 きゅうり グリンピース	牛乳 おにぎり
26	月	ごはん すまし汁(みつば・かぶ) 鶏のから揚げ キャベツとコーンのソテー	ソース焼きそば 牛乳 オレンジ	米 蒸し中華めん 片栗粉 油 白いりごま 三温糖	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉	キャベツ かぶ オレンジ みつば もやし 玉ねぎ コーン缶 にんじん しょうが 青のり	牛乳 ぞうすい
27	火	牛乳パン コンソメスープ(えのき・人参) 豚肉のチーズパン粉焼き ブロッコリーサラダ	たぬきときつねおにぎり 麦茶 柿	牛乳パン 米 パン粉 三温糖 ごま油 白いりごま	豚ロース チーズ 油揚げ	柿 にんじん ブロッコリー えのき	牛乳 うどん
28	水	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) 鮭の青のり焼き ごま和え	さつまいも小倉パイ 牛乳 梨	米 パイ皮 さつまいも ごま 三温糖	牛乳 鮭 あずき	梨 もやし にんじん きゅうり しいたけ ねぎ 青のり	牛乳 おにぎり
29	木	しょうゆラーメン 生揚げ含め煮 チーズ	ツナピラフ 牛乳 オレンジ	中華めん 米 油 バター 三温糖	牛乳 生揚げ 豚もも肉 ツナ チーズ	オレンジ にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ もやし コーン グリンピース ニンニク	牛乳 ぞうすい
30	金	ごはん すまし汁(わかめ・玉ねぎ) ささみフライ 大根サラダ	黒糖ラスク 牛乳 バナナ	米 パター 麩 黒糖 パン粉 油 小麦粉 三温糖	牛乳 ささみ	大根 パナナ 玉ねぎ きゅうり にんじん わかめ	牛乳 にゅうめん
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	516 kcal	鉄	1.6 mg		
		たんぱく質	18.9 g	カルシウム	147 mg		
		脂 質	16.1 g	ビタミンC	32 mg		
		塩 分	1.8 g	食物繊維	3.9 g		



### 子どもの食の「困った」をどうする？

#### 野菜を食べない

子どもの好き嫌いで上位に入っているのは、野菜がほとんどです。栄養があるので食べてほしいのですが、子どもの野菜嫌いには次のような理由があります。味には5つの基本があり、甘味・うま味・塩味・酸味・苦味で構成されています。このうち甘味・うま味・塩味は、人間が生きるために必要なものなので、本能的

においしく感じられます。一方、酸味は腐敗のサイン、苦味は毒物のサインになり、本能的に嫌う傾向があるのです。また野菜は繊維が多いため、食べづらかったり、飲み込みづらかったりするの嫌われる要因の一つでしょう。苦味などがある野菜は、塩もみや下ゆでの下処理をする、細かく刻んでカレーやハンバーグなどに入れるなどの工夫で食べやすくなります。繊維の多い野菜も切り方を工夫するなど、調理の仕

☆乳児の朝の水分補給は牛乳が出ます。

☆21日はお誕生日会です。

栗が出る予定なのでまだ食べたことのないお子様は  
保育園で出る前にお試しをお願いします。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

