



令和3年



9月の予定献立表

希望の星保育園



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (かや体温になるもの)	その他	
1	水	スパゲティーミートソース オレンジ ヒジキのサラダ ニラのスープ	麦茶 みそおにぎり	合挽き肉 豚レバー ツナ缶 かつお節 絹ごし豆腐	なす たまねぎ にんじん とまと にんにく ひじき もやし 胡瓜 コーン缶 にら オレンジ のり	スパゲッティ パター ごま オリーブ油 三温糖 ごま油 片栗粉 精白米	ケチャップ しょうゆ 酢 みそ	
2	木	胚芽ご飯 魚の西京焼き パイン缶 ごぼうサラダ 豆苗スープ	ミルク スコーン	紅鮭 ハム かつお節 ミルク ヨーグルト 生クリーム	ごぼう にんじん コーン缶 さやいんげん 豆苗 しめじ パイン缶 いちごジャム	精白米 きび 大麦 三温糖 ごま 薄力粉 強力粉 バター グラニュー糖	みそ しょうゆ マヨネーズ	
3	金	胚芽ご飯 鶏のみそ漬け焼き 五目さんぴら かき卵汁 梨	豆乳 ビスコ 鉄分巨峰ゼリー	鶏もも肉 豚肉 卵 かつお節 豆乳	ごぼう にんじん しいたけ みつば なし	精白米 きび 大麦 三温糖 ごまにやく ごま油 ごま 片栗粉	みそ しょうゆ みそ	
4	土	魚そぼろご飯 キャベツと鶏肉炒め 豆腐のすまし汁 黄桃缶	ミルク シナモンロール	紅鮭 鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 卵	にんじん ごぼう みつば しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン えのき ねぎ もも缶	精白米 ごま油 三温糖 バター グラニュー糖 強力粉	しょうゆ みりん	
6	月	納豆ご飯 からし菜炒め ちむしんじ バナナ	ミルク 小魚 シリアルクッキー	納豆 ツナ缶 豚レバー 赤肉 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵 小魚	つくだ煮 ねぎ からしな大根 キャベツ もやし にんじん にんにく たまねぎ バナナ	精白米 きび 大麦 油 薄力粉 パター 三温糖	しょうゆ みりん みそ	
7	火	胚芽ご飯 さばの有馬焼き オレンジ わかめの酢の物 青梗菜のすまし汁	ミルク スイートポテト	さば しらす干し かつお節 ミルク 生クリーム	しょうが にんにく きゅうり わかめ トマト えのき チンゲン菜 オレンジ	精白米 きび 大麦 ごま 三温糖 さつまいも パター	しょうゆ みりん 酢	
8	水	胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ パイン缶 ピーマンの細切炒め 豆苗のみそ汁	ミルク バナナ ふむふむ	鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳 卵 かつお節 赤肉 油揚げ ミルク 脱脂粉乳	たまねぎ ピーマン にんじん もやし しめじ パイン缶	精白米 きび 大麦 油 パン粉 じゃがいも 薄力粉 三温糖 車☆ グラニュー糖	しょうゆ みそ かき油	
9	木	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き ブルーン くーぶいりちー 冬瓜のみそ汁	ミルク 大学芋	赤魚 焼き竹輪 かつお節 煮干し ミルク	しょうが 昆布 しいたけ にんじん にら とうがん ウンチーバー ブルーン	精白米 きび 大麦 ごま ごんにやく さつまいも 油 三温糖 水あめ 片栗粉	しょうゆ みそ みりん	
10	金	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ すまし汁 オレンジ	麦茶 チーズ とうもろこし	豚もも肉 かつお節 プロセスチーズ	にんじん たまねぎ へちま なす かぼちゃ ブロッコリー きゅうり しめじ ねぎ コーン缶	精白米 大麦 きび 油 じゃがいも 薄力粉 パター 三温糖 オリーブ油 焼き☆	カレー粉 しょうゆ 酢	
11	土	きのこご飯 豆腐チャンプルー とろろ昆布汁 パイン缶	ミルク バナナ はちやくみおこし	鶏もも肉 かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 焼き竹輪 ミルク	しめじ しいたけ まいたけ にんじん みつば キャベツ にら 削り昆布 バナナ	精白米 油	しょうゆ みりん	
13	月	もずく丼 キャベツサラダ ゆし豆腐 バナナ	ミルク じゃこトースト	豚ひき肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 ミルク しらす干し パルメザン	もずく しょうが にんじん さやいんげん キャベツ セロリ ねぎ バナナ	精白米 三温糖 ごま油 油 片栗粉 オリーブ油 食パン	しょうゆ 酢 みそ	
14	火	ふりかけご飯 豆腐入りナゲット 里芋のそぼろ煮 麩のみそ汁	麦茶 ぜんざい りんご	鶏もも肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 いんげんまめ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん しいたけ わかめ さやいんげん ねぎ りんご	精白米 きび 大麦 片栗粉 油 さといも 焼き鮭 黒砂糖 白玉粉 押麦 じゃがいも	しょうゆ みりん みそ	
15	水	胚芽ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 人参シリシリ もやしのスープ 梨	麦茶 プリン クラッカー	ホキ 卵 かつお節 焼き竹輪	にんじん たまねぎ ピーマン えのき もやし なし	精白米 きび 大麦 油	みそ しょうゆ マヨネーズ	
16	木	9月生れ 誕生会	りんごジュース ヨーグルトケーキ	お弁当お願いします				
17	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	豚ソーキ 蒸しかまぼこ かつお節 豚だし膏 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト しらす干し	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり こまつな わかめ	沖縄そば 三温糖 ごま 精白米 ごま油	しょうゆ 酢 みりん	
18	土	大豆ご飯 肉じゃが きのこのすまし汁 りんご	麦茶 紫芋チップス オレンジゼリー	大豆 鶏もも肉 かつお節 豚もも肉	ひじき にんじん にら ねぎ たまねぎ グリーンピース えのき しめじ りんご	精白米 じゃがいも しらすたき 油 三温糖	しょうゆ みりん	
20	月	敬老の日						
21	火	タコライス ポテトサラダ わかめスープ オレンジ	ミルク ひらやーちー	合挽き肉 プロセスチーズ かつお節 絹ごし豆腐 ミルク ツナ缶 卵 ハム	たまねぎ にんじん レタス トマト きゅうり わかめ えのき ねぎ もずく にら	精白米 じゃがいも ごま油 薄力粉 油	チリソース しょうゆ ソース	
22	水	胚芽ご飯 さばのピカタ パイン缶 麩チャンプルー 南瓜のみそ汁	ミルク あんパン	さば 卵 豚肩ロース かつお節 煮干し ミルク 脱脂粉乳 こしあん	キャベツ にんじん たまねぎ にら かぼちゃ しめじ ねぎ パイン缶	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 車☆ 強力粉 パター グラニュー糖	しょうゆ みそ みりん	
23	木	秋分の日						
24	金	胚芽ご飯 マーボー豆腐 ブルーン おくらの酢醤油和え そうめん汁	ミルク ポーポー	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 しらす干し ミルク 卵	根深ねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが 昆布 オクラ トマト しめじ ねぎ	精白米 きび 大麦 ごま油 三温糖 片栗粉 そうめん 油 薄力粉 ホットケーキ 黒砂糖	みそ しょうゆ みりん	
25	土	鮭じゃこご飯 きのこと炒め じゃが芋のみそ汁 オレンジ	ミルク せんべい バナナ	紅鮭 しらす干し かつお節 豚もも肉 ミルク	ねぎ しめじ まいたけ バナナ にんじん たまねぎ コーン缶 にんにく わかめ オレンジ	精白米 パター じゃがいも	しょうゆ みそ	
27	月	キッズビビンバ 大豆スープ バナナ	ミルク ピザパン	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 大豆 かつお節 ミルク ツナ缶 脱脂粉乳 プロセスチーズ	根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな トマト さやいんげん バナナ	精白米 油 三温糖 ごま油 強力粉 グラニュー糖 パター	しょうゆ みりん 焼肉のたし	
28	火	胚芽ご飯 さばのみそ煮 オレンジ ひじき炒め 大根のみそ汁	麦茶 小魚 フルーツポンチ	さば 油揚げ 大豆 小魚 焼き竹輪 かつお節	しょうが にんにく ひじき キャベツ にんじん しいたけ にら 大根 しめじ バナナ	精白米 きび 大麦 ごま しらすたき 油 グラニュー糖	みそ しょうゆ みりん	
29	水	胚芽ご飯 鶏の塩麩焼き りんご 春雨のナムル すまし汁	ミルク バナナ コーンフレーク	鶏もも肉 ハム かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	もずく きゅうり もやし にんじん わかめ ねぎ りんご バナナ	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 はるさめ ごま油 コーンフレーク	しょうゆ 酢 みりん	
30	木	おくらかけご飯 魚の甘酢あんかけ ごま和え アーサ汁 梨	ミルク 芋餅団子	ホキ かつお節 焼き竹輪 ミルク きな粉	オクラ つくだ煮 たまねぎ こまつな きゅうり にんじん あおさ ねぎ なし	精白米 大麦 きび 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油 さつまいももち粉	しょうゆ みりん 酢	

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう





日中はまだまだ暑い日が続いておりますが、朝晩は少し暑さもやわらいで来ました。コロナ感染症が猛威を振るい、より一層感染対策に努めなければと緊張の日々です。そんな折、調理室の外の木に鳥が巣を作り親鳥を呼ぶ雛鳥の「ピーピー」という愛らしい声に癒され、和まされています。

さて、子どもたちが健康的に成長・発達していくためには「生活リズム」をととのえる事が大切です。「食事ー遊びー睡眠」の基本的な生活習慣を同じリズムでくり返す事で、幼児期に定着させていきたいですね。

9月の食育目標：生活リズムをととのえて、元気に過ごす!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。



**幼児期に育む大切な
生活リズムをととのえるコツ**

早起き・早寝をする

まずは、早起きを習慣にすると夜も早めに眠れるようになります。毎日、同じ時間、同じサイクルで早起き・早寝をして十分な睡眠時間を確保しましょう。睡眠中には、骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めたりするのに必要な成長ホルモンが分泌されています。



朝の光を浴びる

ヒトの体内時計は、24時間よりも少し長い周期のリズムを刻んでいます。そこで、朝の光を浴びると地球の24時間周期と一致させることができます。また、朝の光には、脳と体を覚醒させ、日中活動しやすくすると共にバランスをととのえる役割があります。



朝ごはんを食べる

朝ごはんは、午前中のエネルギー源となる大切な食事です。特にごはんやパンなどの炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されて脳のおもなエネルギー源になります。また、朝ごはんを食べると胃や腸が動き始めて内臓が目覚め、朝の排便につながります。



日中に体を動かす

思いきり体を動かして遊ぶと、おなかがすいておいしく食事ができたり、疲れてぐっすり眠れたりするために、規則正しい生活リズムにつながります。外に出て遊ぶことができない状況では室内でできることを探して日中はなるべく体を動かしましょう。



野菜嫌いを克服!

野菜が苦手な子どもが多いですね。それは、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚と一緒に加熱調理するとうま味で野菜の渋みや苦みが減ります。野菜によっては甘くなって、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみてくださいね。



保育園のおすすめメニュー

たんぱく質豊富な麩で作るおやつ
ふわふわ



焼く前

- 材料 車麩 1本分
車 麩 1本
生クリーム 100cc
スキムミルク 35g
グラニュー糖 50g



焼き上がり後

作り方

- ① ボウルにスキムミルク・砂糖・生クリームを入れ混ぜておく。
- ② 車麩を12等分にカットしておく。
- ③ カットした車麩の片面に①をつける。
- ④ 付けた面を上にしてオープンシートをひろげた天板に並べる。
- ⑤ 160℃のオーブンで12分焼く。