



9月のきゅうしょくだより

2024年 9月

さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる)	黄色の食品 (力と体温のもと)	緑色の食品 (身体の調子を整える)
2月	ポークカレーライス 小松菜ともやし中華和え 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、 鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、じゃがいも、油、 上新粉、春雨、砂糖、いり ごま、ごま油	玉ねぎ、人参、切干大 根、小松菜、もやし
3日	ごはん 魚の南蛮漬け こんぶネーションサラダ えのき茸と油揚げの味噌汁 みかん缶	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ほうれん草のクラッカー ◎牛乳	さば、鶏ささみ、油揚げ、 牛乳、豆乳	精白米、片栗粉、油、砂 糖、小麦粉	生姜、キャベツ、きゅうり、 人参、えのき茸、切干大 根、長ねぎ、ほうれん草、 みかん缶
4日	ごはん 鶏肉のソース焼き ころころサラダ 豆腐と卵のコンソメスープ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎グリッシーニ ◎牛乳	鶏もも肉、スキムミルク、 木綿豆腐、卵、牛乳	精白米、砂糖、じゃがい も、強力粉、小麦粉、油、 いりごま	玉ねぎ、りんご(皮つき)、 レモン、ブロッコリー、人 参、きゅうり、ホールコー ン缶、小松菜、バナナ
5日	ごはん 厚焼きたまご ブロッコリーのごま和え 味付けのり えのき茸と麩の澄まし汁 フルーツ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ツナそぼろおにぎり ◎牛乳	卵、鶏ひき肉、牛乳、ツナ 缶	精白米、砂糖、油、すりご ま、白玉麩、押麦	切干大根、玉ねぎ、人 参、ピーマン、ブロッコ リー、えのき茸、フルーツ
6日	納豆ごはん 切干大根の含め煮 とろとろ納豆和え さつま汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ころころポテト(青のり) ◎牛乳	豚ひき肉、油揚げ、挽き わり納豆、豚ばら肉、厚 揚げ、牛乳	精白米、油、砂糖、さつま いも、じゃがいも、片栗粉	切干大根、人参、椎茸、 えのき茸、ごぼう、長ね ぎ、バナナ
7日	ミートソーススパゲティ えのき茸と小松菜の中華スープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、ベーコン、鉄強 化チーズ、牛乳	スパゲッティ、油	人参、玉ねぎ、しめじ、 ピーマン、えのき茸、小松 菜、ホールコーン缶、万能 ねぎ
9日	ハヤシライス コールスローサラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、 鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、油、上新粉、砂 糖、小麦粉	玉ねぎ、人参、小松菜、し めじ、切干大根、キャベ ツ、きゅうり、ホールコー ン缶
10日	秋なす麻婆うどん キャベツともやしのお浸し 花形たまご 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ピピンパおにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、か つお節、卵、スキムミル ク、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、ごま油、砂 糖、片栗粉、すりごま、精 白米、油	にんにく、生姜、人参、な す、にら、キャベツ、もや し、小松菜
11日	ごはん チンジャオロース 三色野菜のナムル わかめの中華スープ フルーツ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、牛乳	精白米、油、砂糖、すりご ま、ごま油	長ねぎ、生姜、ピーマン、 たけのこ、玉ねぎ、人参、 もやし、小松菜、切干大 根、えのき茸、万能ねぎ、 パイン缶
12日	ごはん チーズオムレツ フレンチサラダ チンゲンサイと豆腐のコンソメスープ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこドーナツ ◎牛乳	豚ひき肉、ピザ用チーズ、 卵、スキムミルク、木綿豆 腐、牛乳、おから、調製豆 乳、きなこ	精白米、油、じゃがいも、 いりごま、上新粉、砂糖	玉ねぎ、キャベツ、きゅう り、ホールコーン缶、人 参、チンゲンサイ、干し椎 茸、バナナ
13日	ごはん 豆腐の忍者焼き キャベツともやしのごま和え ひじきとりの佃煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁 桃缶	○牛乳・せんべい(未満児) ◎かぼちゃとバナナのシュ ガー焼き ◎牛乳	木綿豆腐、ツナ缶、牛乳	精白米、片栗粉、油、砂 糖、すりごま、いりごま、 じゃがいも、ホットケーキ ミックス、グラニュー糖	人参、ホールコーン缶、玉 ねぎ、万能ねぎ、キャベ ツ、もやし、小松菜、切干 大根、黄桃缶、かぼちゃ、 バナナ
14日	トマトカレーうどん 三色きんぴら 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、さつま揚げ、鉄 強化チーズ、牛乳	干しうどん、じゃがいも、 油、砂糖、いりごま	生姜、もやし、玉ねぎ、人 参、ホールコーン缶、トマ ト缶
17日	きのごはん 魚の照り焼き 小松菜ともやしののり和え 大根と油揚げの味噌汁 みかん缶	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ひき肉、油揚げ、さけ、 牛乳	精白米、砂糖	ごぼう、人参、舞茸、しめ じ、生姜、小松菜、もや し、大根、長ねぎ、みかん 缶

2024年 9月



9月のきゅうしょくだより

さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる)	黄色の食品 (力と体温のもと)	緑色の食品 (身体の調子を整える)
18 水	(お誕生会メニュー)ごはん ミートローフ 焼きそば・ポテトサラダ コンソメスープ ゼリー	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ヨーグルトケーキ ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、き なこ、プロセスチーズ、 ベーコン、スキムミルク、 牛乳、プレーンヨーグル ト、豚バラ肉	精白米、油、じゃがいも、 強力粉、砂糖、蒸し中華 麵	玉ねぎ、人参、椎茸、切 干大根、ブロッコリー、小 松菜、バナナ、パイン缶、 キャベツ
19 木	ごはん 鶏肉と玉ねぎの卵とじ キャベツと人参のツナ和え じゃがいもと切干大根の味噌汁 みかん缶	○牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこパンケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、卵、ツナ缶、牛 乳、きなこ	精白米、油、すりごま、 じゃがいも、ホットケーキ ミックス	干し椎茸、玉ねぎ、人参、 小松菜、キャベツ、もやし、 切干大根、長ねぎ、み かん缶
20 金	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 切干大根のさっぱり和え 五目味噌汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ころころポテト ◎牛乳	豚もも肉、厚揚げ、牛乳	精白米、油、砂糖、片栗 粉、じゃがいも	小松菜、人参、玉ねぎ、 切干大根、きゅうり、もやし、 大根、えのき茸、長ね ぎ、バナナ
21 土	焼きそば 白菜と椎茸の豆乳コンソメスープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、絹ごし豆腐、調 製豆乳、鉄強化チーズ、 牛乳	蒸し中華めん、油、すりご ま	キャベツ、人参、もやし、 小松菜、玉ねぎ、白菜、 椎茸
24 火	ごはん 魚のごま味噌煮 人参ともやしのナムル 豆腐と麩の澄まし汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎チーズクラッカー ◎牛乳	さけ、絹ごし豆腐、牛乳、 粉チーズ	精白米、砂糖、すりごま、 ごま油、白玉麩、ホット ケーキミックス、バター	生姜、人参、もやし、えの き茸、万能ねぎ、バナナ
25 水	ごはん 鶏肉と根菜の炒め煮 コールスローサラダ 切干大根のコンソメスープ 梨	○牛乳・せんべい(未満児) ◎お菓子 ◎牛乳	鶏もも肉、高野豆腐、スキ ムミルク、ベーコン、牛乳	精白米、じゃがいも、油、 砂糖、いりごま、押麦	人参、ごぼう、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン 缶、切干大根、万能ね ぎ、なし
26 木	ごはん ふわふわ卵焼き 切干大根の納豆和え 小松菜と厚揚げ豆腐の豆乳ごま味噌汁 りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ひき肉、スキムミルク、 卵、挽きわり納豆、厚揚 げ、調製豆乳、牛乳	精白米、油、すりごま	玉ねぎ、人参、切干大 根、白菜、小松菜、長ね ぎ、りんご
27 金	ごはん 豚肉とごぼうの味噌マヨ炒め ベイクドパンプキン 豆腐とみつ葉の澄まし汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ふわふわ中華まん ◎牛乳	豚もも肉、絹ごし豆腐、牛 乳	精白米、さつまいも、砂 糖、油、ホットケーキミク ス	ごぼう、人参、えのき茸、 万能ねぎ、かぼちゃ、糸 みつば
28 土	五目うどん ソーセージと野菜のカレーソテー 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、魚肉ソーセー ジ、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、油	干し椎茸、人参、玉ねぎ、 小松菜、長ねぎ、キャベ ツ、ピーマン
30 月	コッペパン カレー風味シチュー ちくわと野菜の和風サラダ ポイルウインナー りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎パンプキンケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、豆乳、焼き竹 輪、ポークウインナー、牛 乳、卵、プレーンヨーグル ト、調製豆乳	パン、じゃがいも、油、上 新粉、砂糖、小麦粉	人参、玉ねぎ、小松菜、も やし、りんご、かぼちゃ

☆台所でもっと子コミュニケーションしてみませんか！

食事の大事さや楽しさは、毎日の生活の中で伝えましょう。また、子どものお手伝いは、「作る、食べる、片付ける」を体験しながら学ぶよい機会ですが、家庭でサポートすることが大切です。



料理ができるまでを見せ



テーブルふき



食器を下げる



食器を運ぶ



配膳する



食べる



食器をふく