

9月分給食献立表

日曜日	献立名		10時の おやつ	3時のおやつ
1 木	麦ごはん	どさんこ汁 野菜麻婆 きゅうりと人参のマコナーズ和え	牛乳 せんべい	牛乳 あんこクッキー
2 金	麦ごはん	茄子と玉ねぎのみそ汁 高野豆腐とさつま芋の煮物 きゃべつと人参のごま和え	牛乳 小魚	お茶 牛乳寒天
3 土	肉みそ丼	バナナ	リンゴジュース	ビスケット

5 月	麦ごはん	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 コーン揚げ 春雨サラダ	牛乳 かりんどう	ミルク コーンフレークおこし
6 火	麦ごはん	豆腐とわかめのすまし汁 鶏肉のハンバーグ焼き 切り干し大根のカレー炒め	牛乳 フルーツ牛乳 昆布	かき氷
7 水	麦ごはん	もやしと人参のみそ汁 アジのシモン漬け ひじきサラダ	牛乳 ビスケット	のむヨーグルト 高野豆腐のラスク
8 木	麦ごはん	けんちん汁 ステックみそバーガー 和風スパゲティーサラダ	牛乳 バナナ	牛乳 あんバターサンド
9 金	カレーライス	ハワイアンサラダ オレンジ	牛乳 ポーロ	牛乳 お月見ポーロ
10 土	冷や汁風	たくあんのおかか和え りんご	ぶどうジュース	せんべい

12 月	麦ごはん	かぼちやと玉ねぎのみそ汁 チキンカツ 塩昆布サラダ	のむヨーグルト 小魚	牛乳 たまごポーロ
13 火	トースト	ミルク コンソメスープ きのことグラタン フレンチサラダ	牛乳 ビスケット	お茶 小松菜のチヂミ
14 水	子ぎつねずし	秋のみそ汁 鮭の野菜ソース 白和え 梨	牛乳 スモッグカバ	お茶 フルーツの生クリーム和え
15 木	タコライス	えのきとチンゲン菜のスープ 和風ポテトサラダ	牛乳 りんご乳酸菌	お茶 キヤロットオレンジ寒天
16 金	麦ごはん	きゃべつと玉ねぎのみそ汁 豚肉と厚揚げのみそ炒め ほうれん草と人参のおかか和え	牛乳 せんべい	牛乳 コーヒー牛乳 豆腐ケーキ
17 土	焼きそば	ヨーグルト	オレンジジュース	ビスケット

19 月	敬老の日		運動会	
20 火	麦ごはん	にら玉汁 韓国風焼き ほうれん草とひじきのナムルのナムル	牛乳 かりんどう	牛乳 スイートハンバーグ
21 水	肉みそかけうどん	筑前煮 りんご	ヤクルト	アイスクリーム
22 木	牛肉とごぼうの混ぜご飯	えのき草とほうれん草のすまし汁 鮭の照り焼き ごま酢和え フリン	牛乳 ポーロ	牛乳 焼きまんじゅう
23 金		秋分の日		
24 土	お	弁当の日	乳酸菌飲料	せんべい

26 月	麦ごはん	切り干し大根とごぼうのみそ汁 さばのケチャップ煮 五目ビーフン和え	コーヒー牛乳 昆布	牛乳 さつまぼろろ
27 火	バターロールパン	ミルク かぼちやシチュー スコップコロツケ コールスローサラダ	牛乳 ビスケット	お茶 おはぎ
28 水	スパゲティーのカレーあんかけ	さつぱり和え 梨	牛乳 せんべい	牛乳 かぼちや巻き
29 木	わかめご飯	田舎汁 さつぱり生姜焼き そぼろ和え	牛乳 りんご	お茶 でっちようかん
30 金		運動会		



令和4年度

9月分給食献立表

(離乳食)

総社保育園

日	曜日	献立名	10時の おやつ	3時のおやつ
1	木	アロココリー・人参・胡瓜がゆ だしんこ汁 野菜麻婆	せんべい	蒸しパン
2	金	きゃべつ・にんじん・ほうれん草がゆ 茄子と玉ねぎのみそ汁 豆腐の五目煮	ビスケット	オレンジゼリー
3	土	鶏ミンチ・にんじん・かぼちやがゆ パナナ	せんべい	ビスケット

5	月	かぼちや・人参・きゃべつがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 白身魚のケチヤツゾ煮	ビスケット	ホットケーキ
6	火	じゃが芋・ピーマン・人参がゆ 豆腐のすまし汁 人参入りミートボール	ポーク	ヨーグルト
7	水	じゃが芋・人参・胡瓜がゆ かぼちやと人参のみそ汁 白身魚の揚げ煮	ビスケット	アツアルポテト
8	木	アロココリー・人参・玉ねぎがゆ けんちん汁 みそバーズ	パナナ	ジャムサンド
9	金	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎがゆ グリーンサラダ にんじんりんご	ポーク	ポテトボール
10	土	じゃが芋・人参・かぼちやがゆ おろしりんご	せんべい	せんべい

12	月	きゃべつ・人参・きゅうりがゆ かぼちやと玉ねぎのみそ汁 ササミのトマト煮	せんべい	フルーツきんとん
13	火	ココロパン きゃべつと玉ねぎのみそスープ 人参入りミートローフ	ビスケット	かぼちやがゆ
14	水	ほうれん草・人参・かぼちやがゆ 豆腐のみそ汁 鮭のオニオンソース おろしりんご	パナナ	フルーツヨーグルト
15	木	きゃべつ・トマト・玉ねぎがゆ 肉団子スープ ポテトサラダ	せんべい	キヤロットオレンジ寒天
16	金	白身魚・ほうれん草・人参がゆ きゃべつと玉ねぎのみそ汁 かぼちやのそぼろ煮	ポーク	ポテトケーキ
17	土	煮込みうどん ヨーグルト	せんべい	ビスケット



19 月		敬老の日	
20	火	かぼちや・人参・じゃが芋がゆ 玉ねぎのみそ汁 ほうれん草入りミニハンバーグ	せんべい
21	水	煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 おろしりんご	せんべい
22	木	鶏ミンチ・人参・じゃが芋がゆ 豆腐とほうれん草のすまし汁 鮭の照り焼き パナナ	ビスケット
23	金	秋 分の日	
24	土	お 弁 当 の 日	ビスケット

26	月	胡瓜・人参・玉ねぎがゆ 豆腐のみそ汁 白身魚のケチヤツゾ煮	ポーク	いももち
27	火	ココロパン かぼちやしチュー スコップコロック	ビスケット	人参がゆ
28	水	スープ・バゼテイ さつぱり和え パナナ	せんべい	かぼちやおやき
29	木	人参・白身魚・ほうれん草がゆ きゃべつと豆腐のみそ汁 ささみのさつぱり煮	おろしりんご	パンケーキ
30	金	運 動 会		



給食だより

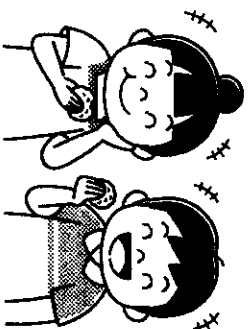
令和4年度 9月





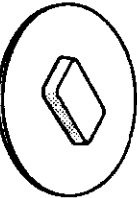
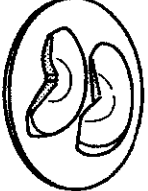
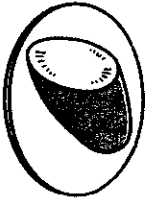

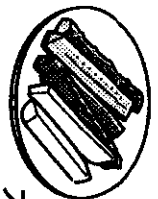
おやつの大切な役割

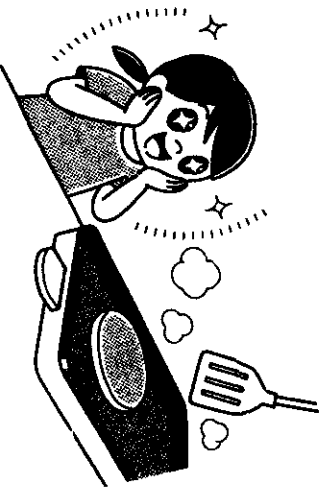
幼児期の子どもの胃はまだ小さいため、3回の食事では、必要な量をとりきれません。そのため、子どものおやつは、足りないものを補う食事の一部と考えましょう。

いろいろなおやつ

おやつは、3回の食事では足りないエネルギーや栄養素を補うためのものです。市販の菓子とは限りません。ごはんやパン、牛乳・乳製品や野菜、果物などの素材の味を生かしたものが望ましいでしょう。身近な食材で簡単に用意できるおやつがたくさんあります。



ごはんやパン、いもなどを使ったおやつ	牛乳・乳製品や小魚などを使ったおやつ	野菜や果物などを使ったおやつ
 <p>ミニおにぎり</p>	 <p>牛乳</p>	 <p>かぼちやの茶きん</p>
 <p>シヤムサンド</p>	 <p>チーズ</p>	 <p>りんご</p>
 <p>ふかしいも</p>	 <p>ごまいりこ</p>	 <p>野菜スティック</p>
炭水化物を多く含んでいて、おもにエネルギーのもとになります。	カルシウムを多く含んでいて、骨や歯をつくるもとになります。	ビタミンや食物繊維を多く含んでいて、体の調子をととのえるもとになります。



おやつは時間と量を決めましょう

おやつは食べる時間と量を決めて、定期的に与えます。おやつを食べることも食事がきちんと食べられるようにすることが大切です。時間を決めないでいたら食べると、食事の時間におなかがすかなかつたり、むし歯の原因になったりします。

食事に影響しない時間と量にしましょう

