



## 9 月 給 食 献 立(乳児・幼児食)

9月1日～9月16日給食献立

2020年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼 食	3時のおやつ	材 料 名
1	火	牛乳 バナナ	ご飯 高野豆腐のナゲット 白菜のゆかり和え 味噌汁	牛乳 カルピス寒天	米・高野豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・鶏卵・小麦粉・片栗粉・しょうゆ・みりん・塩・しょうが・植物油・ケチャップ 白菜・人参・しその香 かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・寒天・カルピス・黄桃缶
2	水	牛乳 ぱりんこ	サケ寿司 切干大根の煮物 すまし汁	牛乳 野菜ジュース 蒸しパン	米・酢・上白糖・塩・鮭フレーク・きゅうり・ごま・錦糸玉子・のり 切干大根・揚げ・人参・干し椎茸・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁・なたね油 豆腐・玉ねぎ・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・ホットケーキミックス・上白糖・野菜ジュース
3	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃサラダ 味噌汁	牛乳 スコーン	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうゆ・上白糖・ごま・ごま油 かぼちゃ・人参・きゅうり・マヨネーズ 厚揚げ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・無塩バター・上白糖・塩・牛乳・いちごジャム
4	金	牛乳 満月ボン	ミートスパゲティ 豆菜サラダ オニオンスープ	お茶 たぬきおにぎり	スパゲティ・塩・合挽き肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・なたね油・トマト缶・ケチャップ・ウスターソース 大豆・ツナ・青梗菜・人参・和風ドレッシング コンソメ・しょうゆ・塩・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ ほうじ茶・米・しょうゆ・みりん・天かす・ねぎ
5	土	牛乳 ハッピーターン	チャーハン 中華スープ	牛乳 バナナ サラダせん	米・ウインナー・人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン・鶏がらだし・しょうゆ・塩・ごま油 もやし・しめじ・わかめ・鶏がらだし・塩 牛乳・バナナ・サラダせん
7	月	牛乳 ルヴァン	ポークカレー ほうれん草とハムのサラダ オレンジ	牛乳 コンソメポテト	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・カレールー・なたね油 ほうれん草・ハム・人参・ごまだれ オレンジ 牛乳・ナチュラルカットポテト・植物油・塩・コンソメ
8	火	牛乳 りんご	☆お誕生会☆ ロールパン・ミートグラタン ツナサラダ ビーンズスープ	牛乳 プリンアラモード	ロールパン・マカロニ・なたね油・豚ミンチ・玉ねぎ・コーン・塩・なたね油・トマト缶・ケチャップ・プロッコリー・チーズ キャベツ・人参・ツナ・和風ドレッシング コンソメ・しょうゆ・塩・大豆・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・プリンミックス・黄桃缶・みかん缶・ホイップ
9	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 さわらの塩焼き 白菜の和え物 味噌汁	牛乳 タルタルトースト	米・さわら・塩・酒・なたね油 白菜・さつま揚げ・人参・しょうゆ・上白糖 わかめ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・食パン・タルタルソース・ハム
10	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 ひじきと厚揚げの煮物 インゲンのツナ和え 味噌汁	牛乳 ももケーキ	米・厚揚げ・鶏肉・ひじき・大根・人参・上白糖・みりん・しょうゆ・だし汁 インゲン・人参・ツナ・上白糖・しょうゆ さつま芋・玉ねぎ・しめじ・ねぎ・味噌 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・鶏卵・なたね油・上白糖・牛乳・黄桃缶
11	金	牛乳 満月ボン	ちゃんぽんめん 中華ポテト パイン缶	お茶 鮭おにぎり	中華そば・豚肉・玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・チャンボンスライス・ねぎ・白湯ラーメンスープ 中華ポテト パイン缶 ほうじ茶・米・鮭フレーク・ごま
12	土	牛乳 ハッピーターン	てりやき丼 すまし汁	牛乳 バナナ ぼたぼた焼き	米・鶏肉・しょうゆ・上白糖・みりん・ほうれん草・人参 わかめ・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・塩 牛乳・バナナ・ぼたぼた焼
14	月	牛乳 ルヴァン	牛そぼろ丼 高野豆腐の煮物 味噌汁	牛乳 豆かりんとう	米・牛ミンチ・玉ねぎ・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁・片栗粉・なたね油・ほうれん草・人参 高野豆腐・グリーンピース・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁 おつゆ麩・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・大豆・さつま芋・片栗粉・植物油・上白糖・しょうゆ・黒ごま
15	火	牛乳 オレンジ	ご飯 豚肉のチンジャオロース風 焼売 小松菜のスープ	牛乳 ジャムヨーグルト	米・豚肉・酒・しょうゆ・上白糖・みりん・ごま油・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・たけのこ・なたね油 焼売 小松菜・人参・コーン・鶏がらだし・塩 牛乳・ヨーグルト・上白糖・コーンフレーク・いちごジャム
16	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鶏のなたね焼き プロッコリーとツナのサラダ オニオンスープ	お茶 梨 ぼたぼた焼き	米・鶏肉・マヨネーズ・鶏卵 プロッコリー・ツナ・人参・和風ドレッシング コンソメ・しょうゆ・塩・玉ねぎ・人参・パセリ ほうじ茶・梨・ぼたぼた焼

# 9 月 給 食 献 立(乳児・幼児食)

9月17日～9月30日給食献立

## 2020年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼 食	3時のおやつ	材 料 名
17	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 サンマの塩焼き 白菜とさつま揚げの和え物 味噌汁	お茶 チヂミ	米・さんま・塩 白菜・さつま揚げ・人参・しょうゆ・上白糖 えのき・人参・ねぎ・味噌 ほうじ茶・豚ミンチ・にら・玉ねぎ・小麦粉・片栗粉・鶏卵・ポン酢・ごま油
18	金	牛乳 満月ボン	ご飯 豚肉コロッケ ほうれん草のコーンサラダ コンソメスープ	牛乳 ふのきな粉ラスク	米・コロッケ・植物油・ケチャップ・とんかつソース ほうれん草・コーン・人参・マヨネーズ コンソメ・しょうゆ・塩・キャベツ・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・おつゆ麩・なたね油・上白糖・きな粉
19	土	牛乳 ハッピーターン	中華そば ブロッコリーのごま和え オレンジ	牛乳 バナナ たべっこベイビー	中華そば・豚肉・コーン・もやし・人参・青梗菜・鶏がらだし・しょうゆ・塩・ごま油 ブロッコリー・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 オレンジ 牛乳・バナナ・たべっこベイビー
23	水	牛乳 ぱりんこ	ハヤシライス ほうれん草のサラダ フルーツ缶	牛乳 りんご寒天	米・牛肉・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・なたね油・コンソメ・ケチャップ・上白糖・塩・ビーフシチュールー・ハヤシフレーク ほうれん草・人参・ツナ・和風ドレッシング パイン缶・みかん缶 牛乳・寒天・アップルジュース・上白糖
24	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鯖の味噌煮 チンゲン菜のごま和え すまし汁	牛乳 スティックケーキ	米・さば・酒・上白糖・みりん・白みそ・しょうが・しょうゆ・だし汁 青梗菜・人参・ひじき・ごま・しょうゆ・上白糖 豆腐・玉ねぎ・わかめ・しょうゆ・塩 牛乳・ホットケーキミックス・鶏卵・牛乳・チーズ・上白糖
25	金	牛乳 満月ボン	卵とじうどん ブロッコリーのツナ和え オレンジ	お茶 ひじきおにぎり	うどん・鶏肉・鶏卵・上白糖・しょうゆ・玉ねぎ・人参・白ねぎ・みつば・みりん・しょうゆ・だし汁 ブロッコリー・人参・ツナ・しょうゆ・上白糖 オレンジ ほうじ茶・米・ひじき・揚げ・ごま・だし汁・しょうゆ・上白糖・ごま油
26	土	牛乳 ハッピーターン	鶏そぼろ丼 味噌汁	牛乳 バナナ ぱりんこ	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉・なたね油・ほうれん草・人参・しょうゆ・上白糖・だし汁 さつま芋・人参・ねぎ・味噌 牛乳・バナナ・ぱりんこ
28	月	牛乳 ルヴァン	ご飯 野菜入り厚焼き卵 ひじき煮 味噌汁	牛乳 ココアクッキー	米・鶏卵・鶏ミンチ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・しょうゆ・みりん・三温糖・なたね油・ケチャップ 揚げ・ひじき・グリーンピース・人参・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁 大根・わかめ・ねぎ・味噌 牛乳・小麦粉・ココア・上白糖・牛乳・無塩バター
29	火	牛乳 りんご	ご飯 鶏のマーメレード焼き チンゲン菜の和え物 味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	米・鶏肉・しょうゆ・マーメレード 青梗菜・さつま揚げ・人参・しょうゆ・上白糖 もやし・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・杏仁豆腐・パイン缶・黄桃缶
30	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 白身魚のフライ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	牛乳 カラフルチョコバナナ	米・白身魚フライ・植物油・とんかつソース ブロッコリー・人参・コーン・ごまだれ コンソメ・しょうゆ・塩・かぼちゃ・人参・パセリ 牛乳・バナナ・レモン果汁・チョコ

### ☆おやつのおはなし☆

#### ～なぜこどもにはおやつが必要？～

こどもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中ですから、三度の食事だけでは必要な栄養素が整いません。1日1回（～2回）時間を決め、食事の時までにはお腹がすく程度の量を与えます。「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」と、おやつの持つ役割は大切です。

#### ☆おやつは楽しい心の栄養☆

おやつを食べることはリラックスする時間でもあります。

おやつの時間のおしゃべりも大切にしましょう。

おやつが手作りだとさらに楽しい時間になります。

手軽に混ぜるだけ、焼くだけの簡単おやつでこどもがお手伝いするのもいいですね。

