



9月給食献立(乳児・幼児食)

9月2日～9月18日給食献立

9月平均給与栄養量				
	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(e)
1～2歳児	481	19.2	17.4	1.4
3～5歳児	523	20.7	17.1	1.9

2024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
2	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 プリン	米・鶏卵・鶏ミンチ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・しょうゆ・みりん・上白糖・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・プリンミックス
3	火	牛乳 バナナ	ご飯 豆腐の肉味噌炒め ブロッコリーのツナ和え にゅうめん汁	牛乳 ショートブレッド	米・豆腐・合挽き肉・玉ねぎ・人参・味噌・酒・みりん・しょうが・片栗粉・グリーンピース ブロッコリー・人参・ツナ・しょうゆ・上白糖 そうめん・玉ねぎ・かまぼこ・ねぎ・しょうゆ・塩 牛乳・小麦粉・無塩バター・上白糖・塩
4	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き キャベツのナムル 白菜のスープ	牛乳 豆かりんとう	米・豚肉・酒・塩・玉ねぎ・ねぎ・鶏がらだし・ごま油 キャベツ・人参・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 白菜・人参・わかめ・鶏がらだし・塩 牛乳・大豆・さつまいも・片栗粉・植物油・上白糖・しょうゆ・黒ごま
5	木	牛乳 たべっ子ベイビー	サケ寿司 チンゲン菜のおかか和え すまし汁	牛乳 ふのラスク(メープル)	米・酢・上白糖・塩・鮭フレーク・きゅうり・ごま・錦糸玉子・のり 青梗菜・人参・粉かつお・しょうゆ・上白糖 豆腐・玉ねぎ・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・おつゆ麩・なたね油・メープルシロップ
6	金	牛乳 野菜クラッカー	ぶっかけそうめん ちくわの磯辺揚げ パイン缶	牛乳 じゃが芋のバター焼き	そうめん・ハム・人参・きゅうり・錦糸玉子・ねぎ・めんつゆ ちくわ・塩・青のり・小麦粉・植物油 パイン缶 牛乳・じゃが芋・有塩バター
7	土	牛乳 ハッピーターン	ブルコギ丼 中華スープ バナナ	牛乳 サラダせん たべっ子ベイビー	米・牛肉・しょうゆ・上白糖・ごま油・もやし・人参・玉ねぎ・にら・ごま・ごま油 コーン・玉ねぎ・ねぎ・鶏がらだし・塩 バナナ 牛乳・サラダせん・たべっ子ベイビー
9	月	牛乳 ルヴァン	ご飯 豚肉コロケ 豆菜サラダ コンソメスープ	牛乳 ビスコ 味しらべ	米・コロケ・植物油・ケチャップ・とんかつソース 大豆・小松菜・ツナ・人参・ごまだれ コンソメ・しょうゆ・塩・キャベツ・玉ねぎ・しめじ・パセリ 牛乳・ビスコ・味しらべ
10	火	牛乳 バナナ	☆お誕生会☆ ロールパン・ミートグラタン ほうれん草のサラダ じゃが芋のポタージュ	牛乳 レモンケーキ	ロールパン・マカロニ・なたね油・豚ミンチ・玉ねぎ・塩・なたね油・トマト缶・ケチャップ・ブロッコリー・チーズ ほうれん草・人参・ちりめんじゃこ・和風ドレッシング じゃが芋・玉ねぎ・牛乳・パセリ・コンソメ・塩・コーンスターチ 牛乳・ホットケーキミックス・牛乳・有塩バター・レモン果汁・ホイップ
11	水	牛乳 ぱりんこ	炊き込みご飯 さわらの塩焼き チンゲン菜のポン酢和え 味噌汁	お茶 0歳児:バナナ 梨 ぼたぼた焼き	米・しめじ・えのき・人参・さつま揚げ・酒・みりん・塩・しょうゆ・さわら・塩・酒・なたね油 青梗菜・コーン・かにかま・ポン酢 豆腐・玉ねぎ・ねぎ・味噌 ほうじ茶・バナナ/梨・ぼたぼた焼
12	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 豚肉のチンジャオロース風 焼売 中華スープ	牛乳 オレンジ寒天	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 豆腐・しめじ・わかめ・鶏がらだし・塩 牛乳・寒天・オレンジジュース・上白糖
13	金	牛乳 野菜クラッカー	卵とじうどん ブロッコリーのかにかま和え みかん缶	お茶 菜飯おにぎり	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・だし汁 ブロッコリー・人参・かにかま・しょうゆ・上白糖 みかん缶 ほうじ茶・米・菜めしの素
14	土	牛乳 ハッピーターン	甘味噌ミンチ丼 すまし汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ ミックスラムネ	米・合挽き肉・人参・干し椎茸・ねぎ・なたね油・味噌・上白糖・みりん・しょうゆ・酒・だし汁・片栗粉 おつゆ麩・玉ねぎ・わかめ・しょうゆ・塩 バナナ 牛乳・ぱりんこ・ラムネ
17	火	牛乳 オレンジ	お月見のこカレー ツナコーンサラダ 黄桃缶	牛乳 さつま芋のみたらしあん	米・豚肉・エリンギ・しめじ・えのき・玉ねぎ・カレールー・なたね油・人参・グリーンピース・鶏卵 キャベツ・ツナ・コーン・人参・マヨネーズ 黄桃缶 牛乳・さつま芋・上白糖・しょうゆ・片栗粉
18	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鯖の味噌煮 切干大根と青菜の和え物 すまし汁	牛乳 りんごジャムサンド	米・さば・酒・上白糖・みりん・白みそ・しょうが・しょうゆ・だし汁 切干大根・青梗菜・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 豆腐・玉ねぎ・わかめ・しょうゆ・塩 牛乳・食パン・りんごジャム

9月給食献立(乳児・幼児食)

9月19日～9月30日給食献立

2024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
19	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 鶏のなたね焼き ブロッコリーのサラダ ビーンズスープ	牛乳 マカロニきな粉	米・鶏肉・マヨネーズ・鶏卵 ブロッコリー・パプリカ・和風ドレッシング コンソメ・しょうゆ・塩・大豆・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・マカロニ・上白糖・きな粉
20	金	牛乳 野菜クラッカー	焼きそば チンゲン菜の和え物 たまごスープ	お茶 ひじきおにぎり	焼きそば・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・なたね油・焼きそばソース・おたふくソース・塩・粉かつお・青のり 青梗菜・もやし・コーン・しょうゆ・上白糖 鶏卵・えのき・わかめ・鶏がらだし・塩 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
21	土	牛乳 ハッピーターン	鶏ごぼうごはん 味噌汁 バナナ	牛乳 サラダせん マリービスケット	米・酒・しょうゆ・鶏肉・ごぼう・人参・グリーンピース・だし汁・上白糖・みりん・なたね油 豆腐・玉ねぎ・わかめ・味噌 バナナ 牛乳・サラダせん・マリービスケット
24	火	牛乳 オレンジ	豚丼 白菜のレモン和え 味噌汁	牛乳 カルピス蒸しパン	米・豚肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・上白糖・みりん・しょうゆ 白菜・人参・しょうゆ・上白糖・レモン果汁 おつゆ麩・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・ホットケーキミックス・上白糖・カルピス・牛乳
25	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 高野豆腐のナゲット キャベツのゆかり和え 味噌汁	お茶 バナナヨーグルト	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 キャベツ・人参・しその香・しょうゆ かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ・味噌 ほうじ茶・ヨーグルト・上白糖・バナナ
26	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 鶏のマーメレード焼き ほうれん草の和え物 味噌汁	牛乳 きな粉クッキー	米・鶏肉・しょうゆ・マーメレード ほうれん草・人参・ひじき・ごま・しょうゆ・上白糖 厚揚げ・玉ねぎ・えのき・味噌 牛乳・小麦粉・片栗粉・ベーキングパウダー・マーガリン・上白糖・牛乳・きな粉
27	金	牛乳 野菜クラッカー	ハヤシライス 切干大根のゴマネーズ フルーツ缶	牛乳 シュガーパイ	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・ハヤシシレーク 切干大根・きゅうり・ツナ・ごま・マヨネーズ・しょうゆ パイン缶・みかん缶 牛乳・パイシート・グラニュー糖
28	土	牛乳 ハッピーターン	チャーハン 中華スープ バナナ	牛乳 お野菜クラッカー ニコニコゼリー	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 バナナ 牛乳・お野菜クラッカー・ニコニコゼリー
30	月	牛乳 ルヴァン	他人丼 インゲンのごま和え 味噌汁	牛乳 バナナ蒸しパン	米・豚肉・玉ねぎ・鶏卵・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁・みつば インゲン・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 豆腐・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・ホットケーキミックス・牛乳・バナナ

☆おやつのおはなし☆

～なぜ子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あげましょう。

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。

