

# きゅうしよくだより



令和5年9月1日

★予定献立表★ (材料の都合上献立を変更することがあります。)

曜日	月	火	水	木	金
日付	<p style="text-align: center;"><b>毎日の食事 バランスよく食べられていますか？</b></p> <p style="text-align: center;">・・・ バランスのよい食事ってどんな食事？ ・・・</p> <p style="text-align: center;">「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループをまんべんなくコマの形になるように(上の方にあるグループほどしっかり)食べるとバランスのとれた食事になります。幼児食は、一汁二菜(汁物・副菜・主菜)がおすすめです！牛乳や乳製品、果物などは、毎食でなくても1日1~2回のおやつ(の時間などに食べても良いです。)</p>				1
副食					きつねうどん くだものゼリー
主食					うどん
10時のおやつ(未満児)					牛乳・くっきー
3時のおやつ					せんべい・牛乳
主な使用食品(調味料等除く)					油揚げ、ナルト、鶏肉、ほうれん草、人参、長ねぎ、果物ゼリー
行事					
日付	4	5	6	7	8
副食	あげぎようざ ほうれんそうのごまあえ ちゅうかすーぷ	さけのちゃんちゃんやき こまつなとベーコンの さらだ すましじる	とりのからあげ きりぼしだいこんと ひじきのさらだ みそじる	すきやきふうに かぼちゃのてんぷら みそじる	おべんとうのひ
主食	ごはん	ごはん	もちむぎごはん	ごはん	
10時のおやつ(未満児)	牛乳・くっきー	牛乳・うえはーす	牛乳・せんべい	牛乳・くらっかー	牛乳・くらっかー
3時のおやつ	おまんじゅう・おちゃ	ふる一つぐらのーら	くっきー・牛乳	ぶちばん・牛乳	ぼなな
主な使用食品(調味料等除く)	餃子、枝豆、ミトマト、ほうれん草、すりごま、卵、玉ねぎ、人参、長ネギ	鮭、キャベツ、しいたけ、玉ねぎ、人参、ピーマン、小松菜、もやし、ベーコン、いりごま、わかめ、焼くわ、水菜、長ネギ、フルーツグラノーラ	鶏肉、ミトマト、きゅうり、切干大根、芽ひじき、シーチキン、大豆ミート、芋、玉ねぎ、とろろ昆布、長ネギ	豚肉、高野豆腐、白滝、ナルト、玉ねぎ、白菜、しいたけ、人参、えのき、長ねぎ、南瓜、大根、油揚げ、フランスパン、チーズ	バナナ
行事					バス遠足(年長・年中)
日付	11	12	13	14	15
副食	めんちかつ げんきなっとう みそじる	さばのみそに きやべつのごまあえ すましじる	ぼてとぐらたん はるさめのぼんずさらだ こんそめすーぷ	ちぐさやき ふきのにももの ぶたじるふう	みそらーめん くだもの
主食	ごはん	ごはん	かわりごはん	ごはん	らーめん
10時のおやつ(未満児)	牛乳・くっきー	牛乳・うえはーす	牛乳・せんべい	牛乳・くらっかー	牛乳・くっきー
3時のおやつ	どらやき・おちゃ	あげばんふう・牛乳	くっきー・牛乳	にんじんけーき・牛乳	せんべい・牛乳
主な使用食品(調味料等除く)	メンチカツ、キャベツ、ミトマト、ひきわり納豆、ほうれん草、なめ茸茶漬、ちりめんじゃこ、すり身、玉ねぎ、人参、白菜、長ネギ、どら焼き	さば、大根、人参、キャベツ、ほうれん草、焼くわ、白すりごま、ほんべん、水菜、長ネギ、食パン、きな粉	鶏肉、芋、玉ねぎ、マカロニ、ピーマン、チーズ、春雨、きゅうり、人参、ローズハム、ベーコン、チンゲン菜、長ネギ	卵、玉ねぎ、ほうれん草、人参、ミトマト、ブロッコリー、ツキの水菜、白滝、生幹、干しいたけ、豚肉、ごぼう、白菜、大根、玉ねぎ、木綿豆腐、長ネギ、枝豆、チーズ	もやし、玉ねぎ、人参、しいたけ、焼き豚、ナルト、卵、メンマ、長ネギ、果物
行事					
日付	18	19	20	21	22
副食	けいろうのひ	あじふらい こうやどうふの ふんわりたまごとし みそじる	ちきんかれー きゅうりとほるさめの すのもの ぎゅうにゅう	もやしのごまどれさらだ かぼちゃのすーぷ くだもの	やきうどん こんそめすーぷ けーき
主食		じゅうろっこごはん	ごはん	おにぎり	うどん
10時のおやつ(未満児)		牛乳・うえはーす	乳酸菌飲料・せんべい	牛乳・くらっかー	牛乳・くっきー
3時のおやつ		ましゅまるさんど・牛乳	おかし・じゅーす	おかし・じゅーす	せんべい・牛乳
主な使用食品(調味料等除く)		あじフライ、キャベツ、ミトマト、高野豆腐、卵、干しいたけ、人参、いんげん、油揚げ、玉ねぎ、わかめ、長ネギ、マッシュマロ、リッツ	鶏肉、人参、玉ねぎ、芋、グリーンピース、福神漬、きゅうり、春雨、みかん	ウインナー、レタス、もやし、水菜、人参、マカロニ、人参、魚肉ソーセージ、きゅうり、卵、油揚げ、玉ねぎ、長ネギ、食パン、ピーマン、チーズ	キャベツ、人参、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン、豚肉、かつお節、ほうれん草、ベーコン、長ネギ、ケーキ
行事					おたんじょうかい
日付	25	26	27	28	29
副食	はくさいのおかかあえ みそじる	あげたらのおろしかけ ふわふわぼてとさらだ みそじる	まーぼーどうふ きやべつとつなのさらだ すいぎようざのすーぷ	おでん まかろにさらだ みそじる	だいちみーとすばげてい こんそめすーぷ ゼリー
主食	かつどん	ごはん	ごはん	いなぎびごはん	すばげてい
10時のおやつ(未満児)	牛乳・くっきー	牛乳・うえはーす	牛乳・せんべい	牛乳・くらっかー	牛乳・くっきー
3時のおやつ	おかし・牛乳	よーぐると	くっきー・牛乳	ぴざぱん・おちゃ	おかし・牛乳
主な使用食品(調味料等除く)	とんかつ、卵、玉ねぎ、刻みのり、グリーンピース、白菜、水菜、人参、かつお節、木綿豆腐、あおさ、長ネギ	たら、大根、ブロッコリー、ミトマト、芋、枝豆、コーン、なめこ、玉ねぎ、人参、ヨーグルト	木綿豆腐、豚ひき肉、長ネギ、キャベツ、コーン、シーチキン、えび水餃子、しめじ、白菜、人参、長ネギ	大根、こんにゃく、焼くわ、三色いなり、マカロニ、人参、魚肉ソーセージ、きゅうり、卵、油揚げ、玉ねぎ、長ネギ、食パン、ピーマン、チーズ	大豆ミート、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、ハンバーグ、小松菜、ベーコン、長ネギ、ゼリー
行事					十五夜

☆特定の食品に対してアレルギーをもつ子には、ある程度の除去食もしくは代替食を提供しています。

☆年齢により、献立が変更になることがあります。

☆土曜保育を希望する子は、お弁当持参になります。

☆コロナウイルスの影響により、入荷困難の食材もあるためメニューが変更になることがあります。