



# 9月メニュー

## 2018年度 石川三育保育園 献立表



| 9月 | 1歳児朝のおやつ | 献立    | 材 料                           | おやつ  |            |
|----|----------|-------|-------------------------------|--|------------|
| 3  | 月        | クッキー  | きのこご飯、コーンスープ<br>おひたし、フルーツ     | 金芽米、めまいしめじ、えのき、椎茸、青ネギ<br>ほうれん草、小松菜、コーン、オレンジ                            | クッキー・豆乳    |
| 4  | 火        | ビスケット | ハヤシライス フルーツ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ | 金芽米、人参 じゃがいも 玉葱 マッシュルーム パイン<br>ブロッコリー コーン缶 キュウリ トマトホール                 | フレンチトースト   |
| 5  | 水        | クラッカー | ジャムパン、バナナ<br>シチュー             | 全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜<br>グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ              | おにぎり       |
| 6  | 木        | ウエハース | アペックス酢豚風 スープ<br>サラダ フルーツ      | 金芽米、もちきび、人参 玉葱 ピーマン パプリカ ※アペックス<br>やし、キュウリ、片栗粉、パイン缶、青ねぎ わかめ、青切りみかん 味噌汁 | ポップコーン     |
| 7  | 金        | せんべい  | お弁当                           | * * * * *  | 菓子パン       |
| 10 | 月        | クッキー  | 沖縄そば<br>フルーツ 野菜炒め             | 沖縄そば 人参 玉葱 椎茸 コーン<br>※タンパツキー 青ネギ しょうが にんにく、パイン                         | ホットケーキ・豆乳  |
| 11 | 火        | ビスケット | 麩ちゃんぷるー フルーツ<br>リンケツケチャップ みそ汁 | 金芽米 人参 玉葱 ピーマン コーン キャベツ みかん<br>もやし タンパツキー リンケツ わかめ 青ネギ 麩               | 豆乳プリン      |
| 12 | 水        | クラッカー | ジャムサンド フルーツ<br>豆乳ココア ポテトサラダ   | 全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱、コーン<br>マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ                           | お好み焼き      |
| 13 | 木        | ウエハース | 麻婆豆腐 わかめスープ<br>サラダ、フルーツ       | 発芽米、乾燥バーガー、玉葱、ピーマン<br>ナス、人参、豆腐、青ネギ、ワカメ、パイン                             | 黒糖カステラ     |
| 14 | 金        | せんべい  | お弁当                           | * * * * *  | 菓子パン       |
| 17 | 月        | ***   | お休み                           | 敬老の日休日   | ***        |
| 18 | 火        | ビスケット | 焼きそば 味噌汁、<br>大豆の甘煮 フルーツ       | 焼きそば もやし、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、<br>大豆、昆布 わかめ、ネギ、豆腐、オレンジ                     | チョコクッキー・豆乳 |
| 19 | 水        | クラッカー | 野菜カレー フルーツ<br>シーザーサラダ         | 押し麦、もちきび、金芽米 じゃがいも 人参 玉葱 ニンニク<br>レタス トマト きゅうり、おしむぎ、みかん                 | お誕生会のケーキ   |
| 20 | 木        | ウエハース | ジャムパン、バナナ<br>シチュー             | 全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜<br>グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ              | おにぎり       |
| 21 | 金        | せんべい  | お弁当                           | * * * * *  | 菓子パン       |
| 24 | 月        | ***   | 振替休日                          | * * * * *  | ***        |
| 25 | 火        | ビスケット | グルテンの照焼き<br>味噌汁、サラダ、フルーツ      | 片栗粉、グルテン 人参 レタス きゅうり トマト、コーン<br>シメジ、大根 青ネギ しょうが、フルーツ、みかん               | ポップコーン     |
| 26 | 水        | クラッカー | ジャムパン、バナナ<br>シチュー             | 全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜<br>グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ              | チーズヒラヤーチ   |
| 27 | 木        | ウエハース | 炊き込みご飯 フルーツ<br>サラダ、冬瓜の味噌汁     | 金芽米 ひじき、刻み昆布、 人参 タンパツキー、オレンジ<br>冬瓜、キャベツ、キュウリ ワカメ コーン 青ネギ               | 野菜天ぷら      |
| 28 | 金        | せんべい  | お弁当                           | * * * * *  | 菓子パン       |



**ごはんの前には  
手を洗おう！**

食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体を感じるようになります。手洗いには、衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあります。だから、たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子どもでも、食前の手洗いは欠かせません。初めてのひとさじを口ににする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です。

