



9月メニュー



2019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	
2	月	クッキー	きのこご飯、ポターージュ サラダ、フルーツ	金芽米、めまいしめじ、えのき、椎茸、青ネギ レタス オレンジ きゅうり	ジャムサンド・豆乳
3	火	ビスケット	ハヤシライス フルーツ 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 ブロッコリー コーン缶 キュウリ トマトホール	プリン
4	水	クラッカー	ジャムパン、バナナ 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 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	おにぎり
5	木	ウエハース	切干大根の煮物 フルーツ みそ汁 サラダ	発芽米、もちきび、昆布、人参 こんにゃく ※グルテン、オレンジ 玉葱 青ネギ 切干大根 キャベツ ほうれん草	ハシュポテト
6	金	せんべい	お弁当	* * * * *	アイス
9	月	クッキー	雑炊、フルーツ えだまめ	金芽米、押し麦 もちきび えのき 人参 玉葱 しめじ 青ねぎ、葉野菜、リンケッツ、パイン	大学芋
10	火	ビスケット	野菜チャンプルー、ゆし豆腐 もずく酢、フルーツ	人参、玉葱、もやし、ピーマン、キャベツ、豆腐、 レタス、トマト、コーン、きゅうり、オレンジ、もずく	チョコクッキー・豆乳
11	水	クラッカー	ジャムサンド フルーツ 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 マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	お好み焼き
12	木	ウエハース	焼きそば 味噌汁、 おひたし フルーツ	焼きそば もやし、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、 大豆、昆布 わかめ、ネギ、豆腐、オレンジ	黒糖カステラ・豆乳
13	金	せんべい	お弁当	* * * * *	ポッキー
16	月	***	お休み	敬老の日 休日	***
17	火	ビスケット	スパゲッティ サラダ コンソメスープ フルーツ	パスタ 人参 玉葱 ピーマン チーズ 乾燥バーガー、みかん トマト缶、マッシュルーム チーズ キュウリ レタス、トマト、 バジル	フルーツゼリー
18	水	クラッカー	ジャムパン、バナナ 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 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	たいやき・豆乳
19	木	ウエハース	野菜カレー フルーツ 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 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	金	せんべい	お弁当	* * * * *	菓子パン
23	月	***	お休み	秋分の日 休日	***
24	火	ビスケット	グルテンの照焼き 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 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
25	水	クラッカー	ジャムサンド フルーツ 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 マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	チーズヒラヤーチ
26	木	ウエハース	厚揚げと大根の煮物 味噌汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 厚揚げ 青ネギ スイカ	ホットケーキ・豆乳
27	金	せんべい	お弁当	* * * * *	菓子パン
30	月	クッキー	炊き込みご飯 お吸い物 フルーツ	金芽米 ひじき、刻み昆布、 人参 タンパッキー、かき 椎茸、キャベツ、キュウリ ワカメ コーン 青ネギ	野菜天ぷら

知っておきたい栄養素

体の発育が著しい幼児期に、特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

エネルギーの素となる栄養素(三大栄養素)

- たんぱく質 …… 体を作り、体の機能を守る。免疫を上げる。
- 脂肪 …… ホルモンや細胞膜などの成分となる。体温を維持して、内臓を衝撃から守る。
- 炭水化物 …… 糖質と食物繊維から成る。糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源。食物繊維は腸内環境を整える。

体の調子を整える栄養素

- ビタミン …… 代謝を促し、体の活動を正常に保つ。
- ミネラル …… 骨やホルモンなどの構成成分となり、神経、筋肉の動きなどを調整する。

