



9月メニュー

2021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	
1	水	クッキー	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
2	木	ビスケット	きつねうどん、春巻き サラダ フルーツ	うどん、ほうれんそう、もやし、きゅうり 春巻き 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、みかん	フレンチトースト
3	金	クラッカー	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	塩せんべい
6	月	ウエハース	炊き込みご飯、ゆし豆腐 サラダ、フルーツ	金芽米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、ゆし豆腐、レタス 椎茸、ひじき、トマト、きゅうり、バナナ	ラスク・豆乳
7	火	せんべい	ビーンズ サラダ スープ フルーツ	胚芽米、人参、玉葱、ピーマン、金時豆、乾燥バーガー マッシュルーム、チーズ、キュウリ、レタス、バジル、オレンジ	チーズヒラヤーチ
8	水	クッキー	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	フライドポテト
9	木	ビスケット	お弁当	運動会リハーサル	ポッキー
10	金	クラッカー	タコライス フルーツ 野菜コンソメスープ	金芽米 人参 玉葱 ピーマン ※乾燥バーガー チーズ キュウリ レタス バジル トマト、オレンジ	ピザトースト
13	月	ウエハース	お弁当	運動会リハーサル	菓子パン
14	火	せんべい	高菜ご飯 ゆし豆腐 南瓜ソテー チーズ フルーツ	ご飯 高菜、きのこ、人参、ごま、豆腐 青ネギ 南瓜 チーズキャンディ、ニラ、レーズン、青切みかん	チョコクッキー・豆乳
15	水	***	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	ワッフル
16	木	ビスケット	ひじきの五目炒め ゆし豆腐 サラダ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、タンパッキー、大豆 豆腐、ひじき、油揚げ、こんにゃく、水菜、レタス、きゅうり、パイン缶	サーターアングギー
17	金	クラッカー	お弁当	運動会	アイス
20	月	***	お休み	敬老の日	***
21	火	せんべい	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 みかん のり	黒糖カステラ
22	水	クッキー	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	オートミールクッキー
23	木	***	お休み	秋分の日 休日	***
24	金	クラッカー	スパゲッティ サラダ 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	チーズヒラヤーチ
27	月	ウエハース	ゆかり飯、具沢山スープ、 お浸し 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	ホットケーキ
28	火	せんべい	厚揚げの野菜あんかけ ソーメン汁、フルーツ 和え物	厚揚げ、玉ねぎ、人参、タケノコ、しめじ、わかめ、枝豆 ソーメン、青ねぎ、白ねぎ、きゅうり、レッドグローブ	ポップコーン
29	水	クッキー	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
30	木	ビスケット	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	押し麦、もちぎび、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

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、筋肉の働きなどを調整する。

