

からまつ保育園 A.R.E
Action! Respect! Enjoy!



9月の旬食材

今月のチャレンジ食材は「いんげん」です!

野菜：かぼちゃ、里芋、いんげん、なす、
冬瓜、れんこん、栗、しいたけ、
しめじ、まいたけ

果物：梨、りんご、ぶどう、柿

魚介類：さんま、鮭、しらす、カレイ

日にち	2月	3月	4月	5月	6月	7月
曜日	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	にんじん	ビスケット	食パン	きゅうり	にんじん	おせんべい
給食	ゆかりごはん 肉じゃが 小松菜としらすのお浸し わかめの味噌汁 フルーツポンチ	バターライス かじきのバーベキューソース いんげんとコーンのソテー 野菜たっぷりバーリースープ アップル寒天	冷やし中華 かぼちゃと厚揚げのそぼろあん ブロッコリー みかんミルク寒天	わかめごはん 鮭の夕焼け小焼き いんげんと玉子のごま和え 塩ちゃんこ オレンジ寒天	ピビンバ 切り干しバンバンジー 冬瓜と青菜のスープ ヨーグルト	和風スパゲティ キャベツとツナのサラダ ハムとコーンのミルクスープ グレープ寒天
おやつ	パンの缶詰(防災食) ホイップ添え ミルク	アイスクリーム 麦茶	乳児：おにぎり 幼児：いなり寿司 麦茶	からまつドーナツ ミルク	ポテトとペンネのグラタン ミルク	デコレーションプリン ビスケット 麦茶
エネルギー	乳児 427 幼児 547	乳児 428 幼児 549	乳児 410 幼児 550	乳児 454 幼児 594	乳児 460 幼児 590	乳児 436 幼児 545
延長食	わかめおにぎり	チーズクラッカーサンド	じゃがいももち	ヨーグルト	菜飯おにぎり	ジャムクラッカーサンド
日にち	9月	10月	11月	12月	13月	14月
曜日	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	食パン	きゅうり	おせんべい	にんじん	きゅうり	クッキー
給食	胚芽米 たくあん さばの塩焼き トマト いんげんと秋野菜の甘辛揚げ まいたけの味噌汁 梨	パエリア 鶏肉のピペラーダ ピンチョス ソパデアホ サングリア風フルーツポンチ	胚芽米 野菜たっぷりブルコギ 春雨サラダ 中華風かき玉汁 グレープ寒天	つけうどん 特製めんつゆ いんげん入りかき揚げ とり天 乳児：梨、幼児：柿	タコライス にんじんしりしり わかめスープ アップル寒天	味噌ラーメン 高野豆腐と野菜の煮物 オレンジ寒天
おやつ	ヨーグルトケーキ ミルク	オレンジプリン ミルク	アップルパイ ミルク	おやつドリア 麦茶	スキムミルクサブレ ミルク	お楽しみパン ミルク
エネルギー	乳児 428 幼児 559	乳児 407 幼児 548	乳児 435 幼児 560	乳児 444 幼児 587	乳児 425 幼児 548	乳児 437 幼児 564
延長食	ゆかりおにぎり	マカロニきなこ	わかめおにぎり	じゃがいももち	ヨーグルト	おせんべい
日にち	16月	17月	18月	19月	20月	21月
曜日	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	食パン	食パン	きゅうり	おせんべい	にんじん	ビスケット
給食	敬老の日 さつまいもごはん お月見つくね ほうれん草の二色和え なすと豆腐の味噌汁 乳児：りんごゼリー、幼児：りんご	ナポリタン 秋の味覚たっぷりサラダ きのこ玉子のスープ カルピス寒天	ナポリタン 秋の味覚たっぷりサラダ きのこ玉子のスープ カルピス寒天	よこすか海軍カレー 群馬県産キャベツと玉子のごまだれサラダ 千葉県産ほうれん草のスープ 関東産みかんのフルーツポンチ	秋の吹き寄せごはん カレーの竜田揚げ しめじと小松菜の塩昆布和え 里芋入り吉野汁 ぶどうゼリー	タンメン じゃがいもとにんじんのそぼろ煮 ヨーグルト
おやつ	お月見かぼちゃプリン ミルク	しらすピザ ミルク	埼玉県のみそポテト ミルク	おはぎ 麦茶	アイスクリーム 麦茶	
エネルギー	乳児 455 幼児 599	乳児 416 幼児 556	乳児 440 幼児 567	乳児 409 幼児 544	乳児 405 幼児 545	
延長食	じゃがいももち	ジャムクラッカーサンド	菜飯おにぎり	マカロニきなこ	チーズクラッカーサンド	
日にち	23月	24月	25月	26月	27月	28月
曜日	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	きゅうり	食パン	ビスケット	きゅうり	おせんべい	
給食	振替休日 ゴロゴロ野菜のスパゲティミートソース 揚げポテトのサラダ ベーコンと野菜のミルクスープ フルーツポンチ	胚芽米 梅干し 豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ トマト いんげんと秋野菜の味噌汁 オレンジ寒天	彩りピラフ 鮭フライ タルタルソース 3色野菜のグラッセ ABCスープ 9月のパースディケーキ	三色丼 なすと豚肉の味噌炒め かぼちゃの味噌汁 フルーツヨーグルト	柳川風うどん 厚揚げと野菜の炒め物 カルピス寒天	
おやつ	五平餅 麦茶	ソーセージフリッター ミルク	にゅう麺 麦茶	お楽しみパン ミルク	青のりじゃがバター ミルク	
エネルギー	乳児 457 幼児 595	乳児 451 幼児 594	乳児 444 幼児 576	乳児 416 幼児 552	乳児 449 幼児 535	
延長食	ヨーグルト	マカロニきなこ	ジャムクラッカーサンド	わかめおにぎり	クッキー	
日にち	30月					
曜日	月					
朝おやつ	にんじん					
給食	胚芽米 フィッシュシチュー シーザーサラダ オニオンスープ アップル寒天					
おやつ	焼きそば 麦茶					
エネルギー	乳児 412 幼児 583					
延長食	チーズクラッカーサンド					

栄養価 乳児 エネルギー：435kcal、たんぱく質：19.4g、脂質：14.8g、食塩相当量：1.8g、カルシウム：227mg
(1か月平均) 幼児 エネルギー：545kcal、たんぱく質：23.6g、脂質：18.6g、食塩相当量：2.2g、カルシウム：252mg