



9月メニュー

2022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	木	クッキー	野菜炒め、味噌汁、春巻き サラダ、フルーツ	金芽米、キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、刻み油揚げ、野菜コロッケ サニー、レタス、キュウリ、トマト、オレンジ	お好み焼き
2	金	ビスケット	スパゲッティ サラダ 野菜スープ 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	ミックスポップコーン
5	月	クラッカー	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	塩せんべい
6	火	ウエハース	冬瓜と厚揚げの煮物 もずく酢、味噌汁 フルーツ	冬瓜、長ねぎ、厚揚げ、青ネギ、もずく、きゅうり、レモン 金芽米 わかめ、味噌、みかん、椎茸 長ネギ 麩	ラスク
7	水	せんべい	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
8	木	クッキー	冷やし中華 サラダ、フルーツ	冷やし中華めん、キュウリ、トマト、大葉、人参、のり 卵、大豆ハム、みかん、キャベツ、チーズドッグ	フライドポテト
9	金	ビスケット	お弁当	* * * * *	アイス
12	月	クラッカー	枝豆ご飯 味噌汁、 春雨サラダ フルーツ	金芽米、枝豆、大根、人参、わかめ、 春雨 人参、タンパッキー きゅうり、大根 油揚げ 青ネギ	ピザトースト
13	火	ウエハース	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	チョコクッキー
14	水	せんべい	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	もずく天ぷら
15	木	***	グルテンと大根の炒め煮 味噌汁、サラダ、フルーツ	金芽米、大根、人参、ニラ、えのき、しめじ、小松菜 レタス、サニー、キュウリ、トマト、ミカン、ねぎ、卵	クッキー&ジュース
16	金	ビスケット	お弁当	* * * * *	菓子パン
19	月	***	お休み	敬老の日	***
20	火	ウエハース	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	バナナケーキ
21	水	せんべい	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	オートミールクッキー
22	木	クッキー	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	ミックスポップコーン
23	金	***	お休み	秋分の日 休日	***
26	月	クラッカー	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば 人参 玉葱 椎茸 コーン ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、パイン	ホットケーキ
27	火	ウエハース	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、 ニラ、青ネギ、きゅうり、オレンジ、もずく	サターアングギー
28	水	せんべい	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	ポップコーン
29	木	クッキー	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
30	金	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	フレンチトースト

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。

