



# 9月メニュー



2023年度 石川三育保園 献立表

9月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ	
1	金	クッキー	ひよこ豆と南瓜のドライカレー オニオンスープ サラダ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、ひよこ豆、南瓜、マッシュルーム、なす、インゲン 大豆バーガー、トマト缶、おくら、コーン、トマト、みかん	チュチュ
4	月	ビスケット	炊き込みご飯 フルーツ サラダ 中華スープ	金芽米 ひじき、刻み昆布、人参 タンパッキー、みかん レッドオニオン、キャベツ、キュウリ ワカメ コーン 青ネギ	フレンチトースト
5	火	クラッカー	大根とグルテン炒め煮 春雨サラダ スープ フルーツ	金芽米、大根、グルテン、ニラ、きゅうり、人参 ごま油 春雨 わかめ 麩 みそ スイカ	塩せんべい
6	水	ウエハース	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 パナナ	チーズヒラヤーチ
7	木	せんべい	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、スマイルポテト	ピザトースト
8	金	ビスケット	<b>お弁当</b>	<b>運動会リハーサル</b>	<b>ポッキー</b>
11	月	ビスケット	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば ほうれん草 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	おにぎり
12	火	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	レモンクッキー
13	水	ウエハース	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、 パナナ	スマイルポテト
14	木	せんべい	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	チョコクッキー・豆乳
15	金	クラッカー	<b>お弁当</b>	<b>運動会リハーサル</b>	<b>アイス</b>
18	月	***	<b>お休み</b>	<b>敬老の日</b>	<b>***</b>
19	火	クラッカー	冬瓜のそぼろ煮 サラダ 味噌汁、フルーツ	金芽米、冬瓜、厚揚げ、ニラ、バーガー、白ネギ レタス、きゅうり、レッドオニオン、ワカメ、青ネギ 洋梨	ホットケーキ
20	水	ウエハース	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 パナナ	ミックスポップコーン
21	木	せんべい	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	押し麦、もちきび、胚芽米 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
22	金	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	オートミールクッキー
25	月	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	黒糖ポーポー
26	火	クラッカー	野菜餃子、味噌汁 サラダ、フルーツ	胚芽米 人参 玉葱 キャベツ、ニラ ※乾燥バーガー レタス、水菜、豆、トマト、大根、椎茸、小松菜、オクラ、なし	チーズヒラヤーチ
27	水	ウエハース	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、 パナナ	ホットケーキ
28	木	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	ワッフル
29	金	クッキー	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	おにぎり



**朝ごはん**  
**ちゃんと食べていますか？**

寝ていた体を目覚めさせる「スイッチ」が朝ごはん。食事することにより体温が上昇し、活動に関する神経が活発になるのです。

午前中のエネルギー源には「米」がおすすめです。腹持ちのよさはもちろんですが、ごはんには合う副菜や汁物のおいしそうな香りが、心地よい目覚めを促します。朝食をしっかり食べることで、昼食もすみますよ。

