

令和
2年



こんだてひょう



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前		1 保育乳90 レーズン	2 保育乳90 クッキー	3 保育乳90 クラッカー	4 保育乳90 せんべい
昼食		麦ごはん 中華丼 トマトときゅうりの和え物 わかめスープ オレンジ	硬じゅーしー 豆腐チャンプルー 冬瓜汁 バナナ	しそひじきごはん 鶏肉とピーマン炒め 春雨サラダ かきたま汁 パイナップル	麦ごはん さばの塩焼き 小松菜のジャコ和え じゃがいものみそ汁 オレンジ
午後		保育乳180 ジャムチーズトースト	保育乳180 お月見だんご	保育乳180 くずもち	保育乳180 クリームパン
午前	7 保育乳90 チーズ	8 保育乳90 レーズン	9 保育乳90 クッキー	10 保育乳90 クラッカー	11 保育乳90 せんべい
昼食	タコライス 青菜と卵のスープ オレンジ	きのこごはん さけの塩焼き きゅうりと白菜の和え物 大根のみそ汁 バナナ	お弁当の日 	スパゲティナポリタン エビフライ ブロッコリーサラダ コンソメスープ くだもの	麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 おかか和え ゆし豆腐 キウイフルーツ
午後	保育乳180 黒糖ポーポー	保育乳180 サターアングギー	保育乳180 ヨーグルトドーナツ	保育乳180 誕生日ケーキ	保育乳180 ジャムサンド
午前	14 保育乳90 チーズ	15 保育乳90 レーズン	16 保育乳90 クッキー	17 保育乳90 クラッカー	18 保育乳90 せんべい
昼食	雑穀ごはん 肉じゃが きゅうりとツナの和え物 玉葱のみそ汁 ヨーグルト	麦ごはん 酢魚 バンバンジー もずくスープ ぶどう	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうときゅうりのサラダ なすのみそ汁 みかん	麦ごはん アーサ入り卵焼き トマトのゆず和え 五目汁 キウイフルーツ	雑穀ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのごま和え きのこスープ りんご
午後	保育乳180 さつま芋かりんとう	保育乳180 オートミールスナック	保育乳180 りんご蒸しパン	保育乳180 フルーツヨーグルト	保育乳180 ツイストパン
午前	21 敬老の日	22 秋分の日	23 保育乳90 クッキー	24 保育乳90 クラッカー	25 保育乳90 せんべい
昼食	おじいちゃん、 おばあちゃん、 いつまでも お元気で！ 		麦ごはん 野菜のBBQソテー えだ豆とチーズのサラダ ミネストローネスープ バナナ	雑穀ごはん ひき肉とブロッコリー炒め キャベツのツナマヨ和え コーンスープ 梨	麦ごはん お豆腐カレー ゆで卵 べったら漬 キウイフルーツ
午後			保育乳180 もずくヒラヤーチー	保育乳180 ピーチホットケーキ	保育乳180 ピザパン
午前	28 保育乳90 チーズ	29 保育乳90 レーズン	30 保育乳90 クッキー	★正しいおはしの持ち方を身につけましょう。	
昼食	ジャージャー丼 かぼちゃサラダ トマトスープ オレンジ	雑穀ごはん 千切りイリチー もずくの酢の物 レバー汁 梨	鮭の三色丼 大根とツナのサラダ 豆腐のみそ汁 みかん	①1本のはしを、親指・中指の3本に、たてに動かして、指の付け根から、中指の指で、えんぴつと同じように持つ。 ②「1」の字を書くように、指の付け根から、中指と薬指の間に通す。 ③もう1本のはしを、親指・中指の3本に、たてに動かして、指の付け根から、中指の指で、えんぴつと同じように持つ。 ④上のはしだけを動かすようにし、はし先を閉じたり開いたりする。	
午後	保育乳180 大学芋	保育乳180 りんごのまん丸ドーナツ	保育乳180 どら焼き		

*食材料、園行事などの都合により献立が変更になることもあります。

プール遊びを楽しんだ子どもたち、たくさん遊んだ夏の疲れが出てくるこの時期は、ゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとったら、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。1日3回の食事は生活のリズムを作り、体を動かす力のもとになります。主食+主菜+副菜+汁の料理を組みあわせ、6つの食品のグループから、それぞれ食品を取り入れるようにするとバランスのよい食事になります♪

保育所でのある日の献立を紹介します!

1日3回規則正しく食事を
する習慣をつけましょう。

規則正しく
朝・昼・夕

- 主菜: ハンバーグ
- 副菜: ブロッコリーサラダ
- 果物
- 汁: 大根とわかめのみそ汁
- 主食: 雑穀ご飯

6つの食品をバランス良くとりましょう。

第1群	第2群	第3群
<p>血液や筋肉をつくる</p> <p>魚・肉・卵・大豆</p>	<p>骨や歯をつくり、身体 の各機能を調節する</p> <p>牛乳・海藻・小魚</p>	<p>体の調子をととのえ、 皮膚や粘膜を保護する</p> <p>緑黄色野菜</p>
第4群	第5群	第6群
<p>体の調子をととのえる</p> <p>その他の野菜・果物</p>	<p>エネルギー源となる</p> <p>米・パン・めん類・いも類</p>	<p>エネルギー源となる</p> <p>油 油脂類・脂肪の多い食品</p>