



きらり保育園-塩川ドレミ- 9月給食だより



毎日暑い日が続いています。園でのプール遊びや、育てた野菜の収穫、食育デーのクッキング、運動会に向けての練習、暑さに負けず色々な体験をし、また一段と大きくなったのではないのでしょうか🌞9月は運動会が控えています。給食室も四季の中で一番栄養価が高い秋食材を献立に沢山取り入れ、子供たちを応援したいと思います♪

きらり保育園 食育目標「正しいマナーを身につけよう」

テーマ4:ご飯の時間を決めよう!

3歳以上になると子供たちは時間がわかるようになってきます。保育園では、遊ぶ時間や、食べ終わる時間を「長い針が〇になったら終わりね」と伝え、子供たちは自分で時間を見て行動しています🌞子供の食事の時間は20分~30分が目安です!ぜひご家庭でも取り入れてみてください♪

社会人になれば、時間を守ることは当たり前になります。今の時期から、自分で時間を見て動くことができれば、大きくなった時に遅刻することはなくなるかもしれません🌞



♪8月の食育デー♪

夏野菜カレー作りを行いました!じゃがいもやピーマンはきらり保育園で収穫したものを使用しています♪



包丁なども上手に
なってきました🌞

夏野菜は子供の好みがかれやすい食材ですが、偏食がちな子も食育デーの日はおかわりまでして、ピーマンもペロッと食べてしまいます😊ご家庭で食べてくれないときは、一緒にクッキングしてみたいかがでしょうか♪

お誕生会

きらり保育園では、毎月全員でその月のお誕生児をお祝っています♪



献立やおやつもお誕生会仕様で、お誕生会もきらり保育園の一大イベントです🌞みんな、またひとつ大きくなりましたね♪

※9月に以下の食材を提供予定です



初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願いいたします。

ドレミ保育園・きらり保育園の給食では、以下の食材を使用しています。



カルシウム強化

歯・顎を鍛える

手作りで添加物の少ない健康な食事を目指しています!!子供たちが元気に育ちますように。

担当:管理栄養士 猪俣聖奈

令和2年 9月のメニュー

曜日	献立名		体を作るものになる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー	蛋白	エネルギー	蛋白
	昼食	おやつ				脂質	塩分	脂質	塩分
1	火	黒米ごはん・白菜みそ汁・鮭のネギみそ焼き・切干大根豆乳煮・ぶどう	チーズおにぎり 昆布・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・鮭・さつま揚げ・豆乳・チーズ・ごま	白菜・人参・切干大根・しいたけ・小松菜・ぶどう・長ネギ	504 7.4	21.4 1.6	403 5.92	17.1 1.3
2	水	煮干しふりかけご飯・えのきみそ汁・鶏肉の照り焼き・豆苗ソテー・バナナ	高野豆腐ラスク 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・鰹節・昆布・鶏肉・ベーコン・高野豆腐・豆乳	えのき・長ネギ・人参・豆苗・にんにく・バナナ	435 12.2	17.6 1.7	348 9.76	14.1 1.4
3	木	黒米ごはん・青菜みそ汁・サバの塩焼き・ひじきの煮物・りんご	大学かぼちゃ 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・サバ・さつま揚げ・大豆・ひじき	小松菜・玉ねぎ・人参・りんご・かぼちゃ	456 10.6	18.9 1.6	365 8.48	15.1 1.3
4	金	納豆ごはん・さつまいもみそ汁・ごまネーズ和え・チーズ・なし	米粉パン 煮干し・麦茶	納豆・しらす・ごま・煮干し・鰹節・昆布・ハム・チーズ・スキムミルク	大根・ごぼう・長ネギ・かぶ・きゅうり・ブロッコリー・なし	538 11.9	17.0 1.7	430 9.52	13.6 1.4
5	土	♪愛情弁当♪		たまりせんべい					
6	日	♪休園♪							
7	月	ライス・秋の豆乳シチュー コンソメスープ・温野菜・なし	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	鶏肉・豆乳・ヨーグルト ト・きな粉・煮干し	かぼちゃ・しめじ・人参・マッシュルーム・コーン缶・キャベツ・玉ねぎ・パセリ・ブロッコリー・なし・バナナ	456 12.6	15.8 1.4	365 10.1	12.6 1.1
8	火	黒米ごはん・けんちん汁・カレー ムニエル・ひじきサラダ・オレンジ	バナナケーキ 煮干し・麦茶	豆腐・油揚げ・昆布・タラ・ツナ・ひじき・ごま・卵・豆乳・スキムミルク・煮干し	大根・人参・ごぼう・しいたけ・ほうれん草・もやし・オレンジ・バナナ	526 17.0	19.1 1.1	421 13.6	15.3 0.9
9	水	煮干しふりかけご飯・豆腐みそ汁 肉じゃが・胡麻和え・バナナ	おからクッキー 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・豆腐・わかめ・鰹節・昆布・豚肉・蒟蒻・卵・おから	長ネギ・人参・玉ねぎ・グリーンピース・ほうれん草・もやし・バナナ	534 11.8	16.7 1.5	427 9.44	13.4 1.2
10	木	黒米ごはん・きのこみそ汁・ししゃも パン粉焼き・シーザーサラダ・ぶどう	鮭おにぎり するめ・麦茶	油揚げ・わかめ・煮干し・鰹節・昆布・ししゃも・青のり・ハム・鮭・ごま・するめ	舞茸・キャベツ・きゅうり・人参・コーン・巨峰	565 14.7	22.3 1.8	452 11.8	17.8 1.4
11	金	マーボー茄子丼・ワンタンスープ 切干大根和え・チーズ・りんご	ふかし芋 煮干し・麦茶	豚肉・ツナ・チーズ・煮干し	ナス・にら・人参・長ネギ・生姜・白菜・しいたけ・レタス・切干大根・トマト・りんご	504 11.1	15.3 1.4	403 8.88	12.2 1.1
12	土	豚丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・鰹節・昆布・煮干し	玉ねぎ・人参・小松菜・ブロッコリー・バナナ	413 8.8	14.6 1.2	330 7.04	11.7 1.0
13	日	♪休園♪							
14	月	パセリライス・チキンカレー もずくスープ・サラダ・りんご	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・もずく・鰹節・昆布・ヨーグルト・きな粉・煮干し	パセリ・玉ねぎ・人参・りんご・生姜・長ネギ・きゅうり・トマト・りんご・バナナ	445 10.1	14.0 1.4	356 8.08	11.2 1.1
15	火	黒米ごはん・小松菜みそ汁・鮭の レモン蒸し・切干カレー炒め・オレンジ	秋のひじきご飯 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・鮭・ひじき・鶏肉	小松菜・玉ねぎ・切干大根・パセリ・にんにく・オレンジ・しめじ・ごぼう	518 7.4	22.0 1.9	414 5.92	17.6 1.5
16	水	煮干しふりかけご飯・高野豆腐みそ汁 卵焼き・里芋のそぼろ煮・バナナ	しらすトースト 昆布・麦茶	煮干し・ごま・青のり・高野豆腐・わかめ・鰹節・昆布・豚肉・鶏肉・しらす・チーズ	長ネギ・玉ねぎ・人参・生姜・人参・いんげん・バナナ	592 17.2	23.2 2.2	474 13.8	18.6 1.8
17	木	黒米ごはん・なめこみそ汁・サバの 味噌煮・おかか和え・ぶどう	さつまいもと林檎の 甘煮・煮干し・麦茶	豆腐・煮干し・鰹節・昆布・サバ	なめこ・長ネギ・生姜・豆苗・キャベツ・ほうれん草・人参・コーン・巨峰・りんご・レモン	470 9.2	17.5 1.8	376 7.36	14.0 1.4
18	金	納豆ごはん・豚汁 春雨サラダ・チーズ・なし	米粉パン 煮干し・麦茶	納豆・チーズ・ごま・青のり・豚肉・蒟蒻・煮干し・鰹節・昆布・ハム・春雨・チーズ・スキムミルク	大根・人参・ごぼう・長ネギ・きゅうり・なし	536 12.5	18.5 1.6	429 10	14.8 1.3
19	土	♪きらり保育園運動会♪							
20	日	♪休園♪							
21	月	♪休園♪(敬老の日)							
22	火	♪休園♪(秋分の日)							
23	水	煮干しふりかけご飯・切干大根みそ汁 筑前煮・さつまいもサラダ・ぶどう	さばみそおにぎり するめ・麦茶	煮干し・ごま・青のり・油揚げ・鰹節・昆布・鶏肉・ちくわ・魚肉・サバ・するめ	切干大根・長ネギ・大根・人参・ごぼう・しいたけ・きゅうり・白峰・えのき・しめじ	629 16.9	20.0 1.8	503 13.5	16.0 1.4
24	木	♪芋煮会♪おにぎり(0.1才のみ) 芋煮・から揚げ・チーズ・なし	天ぷら饅頭 煮干し・麦茶	豚肉・蒟蒻・鶏肉・チーズ・卵・煮干し	大根・白菜・人参・ごぼう・長ネギ・しめじ・生姜・なし	561 17.1	18.4 1.1	449 13.7	14.7 0.9
25	金	黒米ごはん・大根みそ汁・ししゃも 胡麻焼き・ひじき和え・りんご	青のりポテト 煮干し・麦茶	油揚げ・わかめ・煮干し・鰹節・昆布・ししゃも・ごま・ハム・ひじき・青のり	大根・もやし・人参・豆苗・りんご	509 18.9	18.9 2.0	407 15.1	15.1 1.6
26	土	親子丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・ウインナー・鰹節・昆布・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・人参・長ネギ・ブロッコリー・バナナ	415 9.6	15.1 1.2	332 7.68	12.1 1.0
27	日	♪休園♪							
28	月	秋ごはん・わかめみそ汁 和風ハンバーグ・コールスロー・ぶどう	お誕生ケーキ♪ 煮干し・麦茶	ごま・わかめ・煮干し・鰹節・昆布・豚肉・豆腐・ハム・卵・煮干し	長ネギ・もやし・玉ねぎ・人参・えのき・しめじ・キャベツ・きゅうり・巨峰	557 19.1	17.6 2.2	446 15.3	14.1 1.8
29	火	黒米ごはん・キャベツみそ汁・タラの ハーブ焼き・パスタサラダ・なし	焼きいも チーズ・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・タラ・ハム・チーズ	キャベツ・玉ねぎ・パセリ・きゅうり・人参・なし	518 12.5	18.6 1.4	414 10	14.9 1.1
30	水	煮干しふりかけご飯・もやしみそ汁 すき焼き・カラフルサラダ・バナナ	米粉パン 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・油揚げ・わかめ・鰹節・昆布・牛肉・豆腐・蒟蒻・魚肉・スキムミルク	もやし・白菜・人参・えのき・長ネギ・ブロッコリー・コーン・バナナ	574 14.4	19.7 2.1	459 11.5	15.8 1.7

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。 (3~5歳) (1~2歳)

※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。

※おやつとするめいか・煮干し・昆布はうさぎ・きりん・ぞう組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。

※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた手作りふりかけです♪

令和2年 9月離乳食メニュー

日	曜日	昼食	おやつ	材料
1	火	軟飯・白菜みそ汁 蒸し鮭・切干大根豆乳煮・ぶどう	チーズおかゆ 麦茶	米・油揚げ・白菜・人参・みそ・昆布・鮭・切干大根・小松菜 豆乳・ぶどう・チーズ
2	水	軟飯・人参みそ汁・鶏団子 じゃがいもソテー・バナナ	高野豆腐の煮物 麦茶	米・長ネギ・人参・みそ・昆布・鶏肉・じゃがいも・バナナ・高野豆腐
3	木	軟飯・青菜みそ汁・煮魚 ひじきの煮物・りんご	蒸しかぼちゃ 麦茶	米・油揚げ・小松菜・玉ねぎ・みそ・昆布・タラ・大豆・人参 ひじき・りんご・かぼちゃ
4	金	納豆かけ軟飯・さつまいもみそ汁 和え物・チーズ・なし	米粉パン・麦茶	米・納豆・しらす・さつまいも・長ネギ・みそ・昆布・かぶ・きゅうり ブロッコリー・チーズ・なし・米粉・米油・きび砂糖・スキムミルク
5	土	♪愛情弁当♪	たまりせんべい	
6	日	♪休園♪		
7	月	軟飯・豆乳シチュー 野菜スープ・温野菜・なし	バナナヨーグルト 麦茶	米・鶏肉・かぼちゃ・人参・里芋・豆乳・薄力粉・キャベツ 玉ねぎ・ブロッコリー・なし・バナナ・ヨーグルト
8	火	軟飯・けんちん汁・煮魚 ひじきサラダ・オレンジ	バナナケーキ 麦茶	米・豆腐・油揚げ・大根・人参・昆布・ごま油・タラ・ツナ・ ほうれん草・もやし・ひじき・オレンジ・バナナ・薄力粉・卵・豆乳
9	水	軟飯・豆腐みそ汁・肉じゃが ほうれん草和え・バナナ	おせんべい・麦茶	米・豆腐・わかめ・長ネギ・みそ・昆布・豚肉・じゃがいも・人参 玉ねぎ・ほうれん草・もやし・バナナ・おせんべい
10	木	軟飯・わかめみそ汁・蒸し鮭 シーザーサラダ・ぶどう	鮭おかゆ・麦茶	米・油揚げ・わかめ・みそ・昆布・鮭・キャベツ・きゅうり 人参・ぶどう
11	金	マーボー茄子かけ軟飯・ワンタンスープ 切干大根和え・チーズ・りんご	ふかし芋・麦茶	米・豚肉・なす・にら・人参・長ネギ・片栗粉・白菜・ワンタン ツナ・レタス・切干大根・トマト・チーズ・りんご・さつまいも
12	土	軟飯・野菜スープ・豚肉のうま煮 ブロッコリー・バナナ	おせんべい・麦茶	米・豚肉・玉ねぎ・人参・小松菜・玉ねぎ・ブロッコリー・バナナ おせんべい
13	日	♪休園♪		
14	月	軟飯・肉野菜炒め 卵スープ・ゆで野菜・りんご	バナナヨーグルト 麦茶	米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・卵・長ネギ・昆布・きゅうり とまと・りんご・ヨーグルト・バナナ
15	火	軟飯・小松菜みそ汁・蒸し鮭 切干炒め・オレンジ	ひじきおかゆ 麦茶	米・油揚げ・小松菜・玉ねぎ・みそ・昆布・鮭・じゃがいも 切干大根・オレンジ・ひじき・鶏肉・人参
16	水	軟飯・高野豆腐みそ汁 卵焼き・里芋のそぼろ煮・バナナ	しらすトースト 麦茶	米・高野豆腐・わかめ・長ネギ・みそ・昆布・卵・豚肉・玉ねぎ 人参・鶏肉・さといも・片栗粉・バナナ・食パン・しらす・青のり・チーズ
17	木	軟飯・豆腐みそ汁・煮魚 和えもの・ぶどう	さつまいもと林檎 麦茶	米・豆腐・長ネギ・みそ・昆布・タラ・キャベツ・ほうれん草・人参 ぶどう・さつまいも・りんご
18	金	納豆かけ軟飯・豚汁 春雨サラダ・チーズ・なし	米粉パン・麦茶	米・納豆・チーズ・青のり・豚肉・大根・人参・長ネギ・みそ・昆布 春雨・きゅうり・チーズ・なし・米粉・米油・きび砂糖
19	土	♪きらり保育園運動会♪		
20	日	♪休園♪		
21	月	♪休園♪(敬老の日)		
22	火	♪休園♪(秋分の日)		
23	水	軟飯・切干大根みそ汁・筑前煮 さつまいもサラダ・ぶどう	人参おかゆ・麦茶	米・油揚げ・切干大根・長ネギ・みそ・昆布・鶏肉・大根・人参 さつまいも・きゅうり・ぶどう
24	木	♪芋煮会♪おにぎり(0.1才のみ) 芋煮・鶏団子・チーズ・なし	おせんべい・麦茶	米・豚肉・里芋・大根・白菜・人参・長ネギ・みそ・昆布 鶏肉・チーズ・なし・おせんべい
25	金	軟飯・大根みそ汁・蒸し鮭 ひじき和え・りんご	青のり蒸しじゃが 麦茶	米・油揚げ・大根・わかめ・みそ・昆布・鮭・もやし・人参・ひじき りんご・じゃがいも・青のり
26	土	軟飯・野菜スープ 親子煮・ブロッコリー・バナナ	おせんべい・麦茶	米・鶏肉・玉ねぎ・卵・じゃがいも・人参・長ネギ・ブロッコリー バナナ・おせんべい
27	日	♪休園♪		
28	月	さつまいも軟飯・わかめみそ汁 和風ハンバーグ・コールスロー・ぶどう	お誕生ケーキ♪ 麦茶	米・さつまいも・わかめ・長ネギ・もやし・みそ・昆布・豚肉・豆腐 玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・ぶどう・薄力粉・きび砂糖・卵
29	火	軟飯・キャベツみそ汁・煮魚 パスタサラダ・なし	ふかし芋 チーズ・麦茶	米・油揚げ・キャベツ・玉ねぎ・みそ・昆布・タラ・きゅうり パスタ・人参・なし・さつまいも・チーズ
30	水	軟飯・もやしみそ汁・肉野菜炒め カラフルサラダ・バナナ	米粉パン・麦茶	米・油揚げ・もやし・わかめ・みそ・昆布・豚肉・豆腐・白菜 人参・長ネギ・ブロッコリー・バナナ・米粉・米油・きび砂糖