



船堀中央保育園
令和元年度9月（長月） 献立表



～9月の目標～
「きれいに食べよう」
今月のテーマ野菜…「なす」



※午前おやつとして麦茶と小魚を提供します。
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつ分のカロリーです。
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
(一日の幼児の昼食おやつ分のカロリー基準：548kcal)
※ はクッキングメニューです。

日	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
予定			野菜の日	0歳児健診		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 秋の美りポークカレー 3色野菜とじゃこのサワー漬け 具沢山味噌スープ 梨 	<ul style="list-style-type: none"> あんかけ焼きそば 胡瓜とトマトの中華和え きのこたっぷり味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 厚揚げと茄子の甘酢炒め ほうれん草と人参の煮浸し 大根となめこ味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭フライ 付)レモン キャベツの甘酢和え 茄子と油揚げの味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉のりんごソースかけ ひじきと胡瓜のサラダ ～胡麻みそドレッシング～ 手揉麩のすまし汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のしぐれ煮丼 ほうれん草ともやしのナムル 若布とじゃが芋の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> しらすのふんわり卵とじ丼 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 手作り梨ジャムサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏ささみと若布のつるつる素麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
kcal	563	509	568	545	632	611
日	9	10	11	12	13	14
予定			造形(5歳)		十五夜・敬老茶会(5歳)	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と茄子の照り煮 切干大根のさっぱり和え 白菜と玉葱の味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> 麦入りご飯 鯖の塩焼き 付)大根おろし 金時豆の甘露 若布とちくわの酢の物 舞茸と小松菜の味噌汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 秋なすのミートソーススパゲティ 温野菜サラダ ポパイスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 牛肉と春雨の炒め煮 さつま芋と南瓜のサラダ 大根と豆腐の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> お月見うさぎうどん 里芋の旨煮 キャベツともやしの胡麻和え なしゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 鯖の塩焼き キャベツの和風ドレッシングサラダ けんちん汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> さつま芋スティック 小魚 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜のパパロア せんべい 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 青菜と鮭のおにぎり 茄子の浅漬け 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> チーズ入りトマトリゾット 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> お月見みたらし団子 緑茶 乳児：マカロニきなこ 	<ul style="list-style-type: none"> 昆布おにぎり 牛乳
kcal	558	514	545	517	458	582
日	16	17	18	19	20	21
予定		英語	スポーツ教室(5歳)・野菜の日	誕生会・0歳児健診	お彼岸おやつ	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> あんかけ焼きそば 胡瓜とトマトの中華和え きのこたっぷり味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> あんかけ焼きそば 胡瓜とトマトの中華和え きのこたっぷり味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 厚揚げと茄子の甘酢炒め ほうれん草と人参の煮浸し 手揉麩のすまし汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ハッシュドビーフ ～バターライス添え～ コロコロチーズサラダ 彩りコンソメスープ りんごのキラキラゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉のりんごソースかけ ひじきと胡瓜のサラダ ～胡麻みそドレッシング～ 手揉麩のすまし汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のしぐれ煮丼 ほうれん草ともやしのナムル キャベツとじゃが芋の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> しらすのふんわり卵とじ丼 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 手作り梨ジャムサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 秋のフルーツパフェ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> おはぎ マスカット 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳 	
kcal	509	568	545	517	614	611
日	23	24	25	26	27	28
予定			体育指導			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と茄子の照り煮 切干大根のさっぱり和え 白菜と玉葱の味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と茄子の照り煮 切干大根のさっぱり和え 白菜と玉葱の味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> 秋なすのミートソーススパゲティ 温野菜サラダ ポパイスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 牛肉と春雨の炒め煮 さつま芋と南瓜のサラダ 大根と豆腐の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯の煮つけ ほうれん草ともやしの海苔和え 根菜の味噌汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 鯖の塩焼き キャベツの和風ドレッシングサラダ けんちん汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> さつま芋スティック 小魚 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 青菜と鮭のおにぎり 茄子の浅漬け 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> チーズ入りトマトリゾット 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 昆布おにぎり 牛乳 	
kcal	558	545	517	558	582	

～食事のマナー～

まだまだ残暑が続きますが、「食欲の秋」がやってきました。食事の時間をより楽しい時間にするためには、五感（色、味、食感、音、香り）を刺激することも大切です。噛みごたえのある食材や苦み・酸味のある食材を取り入れることで咀嚼力や味覚の形成の土台作りができます。料理をする姿を見てキッチンから聞こえる音、だしのよい香りなどを感じることが子どもにとって大切な刺激となります。その為、園でも五感を刺激するような献立や調理法を取り入れています。また、9月は「きれいに食べよう」が目標です。3～4歳は箸を正しく使うことを身につける年齢です。姿勢を正す、茶わんをしっかり持つ、器に手を添えるなど、食事マナーは大人のしぐさをまねて覚えていきます。子どもが正しく「しよう」とする姿を励まし、一瞬でも出来たら喜び合い、子ども自身にできた実感を持たせることが大切です。最後のお皿の中の細かいものを集めてみる事も食具の使い方の上達につながります。保育園でも食具の使い方や綺麗に完食する事を伝えています。毎日の習慣が大切になりますのでご家庭でも正しい食具の持ち方や、音や匂いでお子さんの食欲や興味をそそる体験を日々の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。



日	30
予定	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 秋の美りポークカレー 3色野菜とじゃこのサワー漬け 具沢山味噌スープ 梨
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚炊き込みご飯 麦茶
kcal	563