

# 2024年9月献立予定表

湯沢乳児保育園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	2	牛乳 せんべい	3	牛乳 リッツ	4	牛乳 せんべい	5	牛乳 ビスコ	6	牛乳 せんべい	7	牛乳 せんべい
屋食	ごはん もやしのみそ汁 麻婆豆腐 小松菜とコーンの和え物 果物		ごはん 玉ねぎのみそ汁 鮭の塩焼き ポテトサラダ 果物		チキンカレーライス 卵スープ きゅうりの塩昆布和え 果物		ごはん すまし汁 キャベツしゅうまい さつまいもの甘煮 果物		ごはん なすのみそ汁 鶏むね肉のパン粉焼き ブロッコリーのおひたし 果物		三色丼 白玉麩のみそ汁 果物	
午後	牛乳 わかめおにぎり		牛乳 ジャムサンド		牛乳 ゆかりおにぎり		牛乳 せんべい		牛乳 ひじきおにぎり		牛乳 ウエハース	
午前	9	牛乳 せんべい	10	牛乳 ビスケット	11	牛乳 せんべい	12	牛乳 クラッカー	13	牛乳 せんべい	14	牛乳 せんべい
屋食	ごはん かぶのみそ汁 さんまのみぞれ煮 ハンサンスー 果物		ごはん 麺スープ 鶏のマーマレード焼き さつま芋サラダ 果物		しょうゆラーメン ほうれん草のおひたし ゆで卵 果物		ごはん 芋の子汁 鮭の西京焼き ひじき炒め煮 果物		ごはん 豆腐とえのきのみそ汁 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのおかか和え 果物		そうめん ほうれん草のおひたし 果物	
午後	牛乳 ごましおおにぎり		牛乳 フルーチェ せんべい		牛乳 わかめおにぎり		牛乳 デニッシュパン		牛乳 ゆかりおにぎり		牛乳 ビスコ	
午前	16	敬老の日	17	牛乳 ウエハース	18	牛乳 せんべい	19	牛乳 リッツ	20	牛乳 せんべい	21	牛乳 せんべい
屋食			ごはん さつま汁 鶏のごまみそ焼き もやしのゆかり和え 果物		ごはん 野菜スープ ハンバーグ サラスパサラダ 果物		ごはん わかめのみそ汁 白身魚フライ キャベツの中華風サラダ 果物		ごはん きのこのみそ汁 豚肉となすのみそ炒め 三色ごま和え 果物		ナポリタン わかめスープ 果物	
午後			牛乳 スティックパイ		牛乳 鮭わかめおにぎり		牛乳 青りんごゼリー せんべい		牛乳 じゃこごまおにぎり		牛乳 ビスケット	
午前	23	振替休日	24	牛乳 ビスコ	25	牛乳 せんべい	26	牛乳 クラッカー	27	牛乳 せんべい	28	牛乳 せんべい
屋食			ごはん じゃが芋のみそ汁 鮭のマヨネーズ焼き 切り干し大根の炒め煮 果物		なめこうどん ほうれん草のおひたし 果物		ごはん チンゲン菜のスープ 豚しゃぶ 南瓜のグラッセ 果物		ごはん 豚汁 鯖の香味焼き 人参ともやしのナムル 果物		そうめん 青菜のおひたし 果物	
午後			牛乳 ホットケーキ		牛乳 チャーハンおにぎり		牛乳 スティックパン		牛乳 ゆかりおにぎり		牛乳 リッツ	
午前	30	牛乳 せんべい	<div style="text-align: center;">  <p><b>遊び食べ…なぜそうなるのか 考えてみましょう</b></p> <p>「遊び食べ」は途中で遊びが入り食事が進まない様子をいい、好ましくない状態ですが、そうなるには理由があります。おなかがすいていない、苦手な食べ物がある、ほかにしたいことがある、などです。その状態を叱るのではなく、子どもの思いをくみとり、十分におなかがすいた状態で食卓を囲むことが大切です。その上で「食卓は食事や会話を楽しむところ」であり、遊ぶのは「ごちそうさま」をしてからなどのけじめを伝えましょう。</p>  </div>									
屋食	ごはん きのこスープ 鶏焼肉 コールスローサラダ 果物											
午後	牛乳 ホイップサンド		 									

◎ 献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

今月の1人当たりの栄養量は、456kcal、たんぱく質 18.4g、脂質 15.2g、カルシウム 233g、鉄 1.8g、塩分 1.2g