



江東区白河かもめ保育園
平成30年度 9月（長月） 献立

9月の目標：キレイに食べよう
テーマ野菜：なす



※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。
※ カルシウム強化のため、午前の牛乳提供、おやつ時に小鱼を提供します。
※  はクッキングを行います。エプロンのご用意をお願いします。

曜日	月	火	水	木	金	土
予定	~子どもの五感を刺激する~					
昼食	<p>まだまだ残暑は続きますが、「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。また、食べやすいからといって、柔らかいもの、甘い味のものばかりでは噛む力や味覚も育ちません。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。</p> <p>家の台所から聞こえる音、だしのよい香りなど料理をする姿を見ることが子どもにとって大切な刺激となります。保育園では食欲や興味をそそる体験を日々の食事や食育の中で伝えていきたいと思います。</p> 		<p>食育活動 </p> <p>6日：なすの話 (2歳・幼児) 10日：梨ジャムづくりを見る (花組) 20日：十五夜団子作り (月組) 21日：おはぎづくり (星組)</p>		<p>テーマ野菜 ~なす~</p> <p>晩夏から初秋に収穫されるなすは実も締まり、種が少なく美味しい物が多いです。なすには「ナスニン」というポリフェノールが含まれており、抗酸化作用によって血液をサラサラにしてくれます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・茄子と豚肉の甘辛丼 ・ほうれん草ともやしのナムル ・大根と玉葱の中華スープ ・バナナ ・ドーナツ ・牛乳 	
午後のおやつ						
日	3	4	5	6	7	8
予定	異文化交流	体育あそび	かもめひろば	避難訓練	お茶会	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛肉と春雨の炒め物 ・南瓜サラダ ・冬瓜と豆腐のすまし汁 ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉のりんごソースがけ ・切り干し大根と胡瓜のさっぱり和え ・茄子と油揚げの味噌汁 ・桃ゼリー  	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭フライ 付)レモン ・千切りキャベツ~玉葱ドレッシング~ ・大根となめこの味噌汁 ・バナナ  	<ul style="list-style-type: none"> ・秋なすの味噌風味 ミートソースバグティ ・ブロッコリーとじゃが芋の温野菜サラダ~胡麻ドレッシング~ ・和風五目スープ ・梨  	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鱈の煮つけ ・小松菜ともやしの和風海苔和え ・具だくさん味噌汁 ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉の照り焼き ・胡瓜と人参の塩昆布和え ・豆腐となめこの味噌汁 ・オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・さつま芋スティック  ・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"> ・ヨーグルトケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・青菜と鮭のおにぎり  ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・マフィン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・せんべい ・牛乳
日	10	11	12	13	14	15
予定	0歳児健診	野菜の日/体育あそび	かもめひろば		敬老お招き会	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・筑前煮 ・ひじきと蓮根の和風サラダ ・若布とえのきの味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・厚揚げと茄子の甘酢炒め ・小松菜と人参の煮浸し ・さつま芋と玉葱の味噌汁 ・ヨーグルト  	<ul style="list-style-type: none"> ・あんかけ焼きそば ・胡瓜とトマトのボン酢和え ・きのこたっぷりスープ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・鱈の塩焼き 付)大根おろし ・金時豆の甘煮 ・胡瓜と桜海老の酢の物 ・蓮根と人参の味噌汁 ・ぶどう  	<ul style="list-style-type: none"> ・秋の実りポークカレー ・3色野菜とじゃこのサワー漬け ・ポパイスープ ・梨  	<ul style="list-style-type: none"> ・茄子と豚肉の甘辛丼 ・ほうれん草ともやしのナムル ・大根と玉葱の中華スープ ・バナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・手作り梨ジャムサンド ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・秋の味噌炊き込みご飯  ・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"> ・りんごのマフィン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ドーナツ ・牛乳
日	17	18	19	20	21	22
予定	敬老の日			十五夜お楽しみ会/かもめひろば	造形/おもちゃ病院/お彼岸おやつ	
昼食	 <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉のりんごソースがけ ・切り干し大根と胡瓜のさっぱり和え ・茄子と油揚げの味噌汁 ・桃ゼリー  	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉のりんごソースがけ ・切り干し大根と胡瓜のさっぱり和え ・茄子と油揚げの味噌汁 ・桃ゼリー  	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭フライ 付)レモン ・千切りキャベツ~玉葱ドレッシング~ ・大根となめこの味噌汁 ・バナナ 	<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 ・梨ゼリー  	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鱈の煮つけ ・小松菜ともやしの海苔和え ・具だくさん味噌汁 ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉の照り焼き ・胡瓜と人参の塩昆布和え ・豆腐となめこの味噌汁 ・オレンジ
午後のおやつ	 <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"> ・ヨーグルトケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・お月見みだらし団子  ・乳児：マカロニきなこ  ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・おはぎ  ・緑茶  	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・せんべい ・牛乳 	
日	24	25	26	27	28	29
予定	振替休日	野菜の日				親子ハイク
昼食	 <ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・厚揚げと茄子の甘酢炒め ・小松菜と人参の煮浸し ・さつま芋と玉葱の味噌汁 ・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 ・小松菜と人参の煮浸し ・さつま芋と玉葱の味噌汁 ・ヨーグルト  	<ul style="list-style-type: none"> ・あんかけ焼きそば ・胡瓜とトマトのボン酢和え ・きのこたっぷりスープ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・鱈の塩焼き 付)大根おろし ・金時豆の甘煮 ・胡瓜と桜海老の酢の物 ・蓮根と人参の味噌汁 ・ぶどう  	<ul style="list-style-type: none"> ・秋の実りポークカレー ・3色野菜とじゃこのサワー漬け ・ポパイスープ ・梨  	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきご飯 ・鮭の塩焼き ・キャベツの和風ドレッシングサラダ ・若布とじゃが芋の味噌汁 ・ぶどう
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> ・秋の味噌炊き込みご飯  ・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"> ・りんごのマフィン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・バームクーヘン ・牛乳