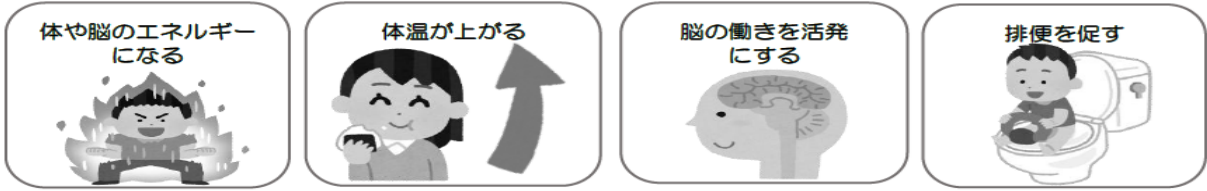


9がつのこんだて

「朝ごはんを食べて一日を元気に過ごそう！」

一日を楽しく元気に過ごすためには、朝ごはんが大切です。脳や体を目覚めさせるという大切な役割があります。水分や塩分と一緒に摂ると、熱中症の予防にもつながります。まだまだ暑い日が続きそうですが、朝ごはんをしっかり食べて、良い一日をスタートしましょう。

【朝ごはんの役割】



炭水化物（ごはん・パン・麺類・芋類 など）・・・脳のエネルギー源。活動モードに切り替わります。
たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品 など）・・・筋肉や血を作り、成長期の子どもの体づくりに重要です。
ビタミン・ミネラル（野菜・果物 など）・・・体の調子を整えます。食物繊維が豊富で排便を促します。
汁物・飲み物（味噌汁・スープ など）・・・温かい汁物や飲み物などを飲むと、朝の低い体温が上がり、活動しやすくなります。

日付		曜日	乳児 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	補ってほしい食材
1	15 29	火	牛乳 まあるいクラッカー	ロールパン 魚のフレーク焼き コールスロー 大根スープ(大根・ベーコン) オレンジ	ロールパン かじき、酒、小麦粉、食塩、水、コーンフレーク、ケチャップ キャベツ、にんじん、コーン缶、フレンチドレッシング だいこん、ベーコン、コンソメ、水 オレンジ	牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ	きのこ類
2	16 30	水	牛乳 カリボテスナック	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ(チンゲン菜・人参・椎茸) りんご	米 豚ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、にら、ごま油、しょうゆ、米みそ(甘みそ)、ケチャップ、砂糖、酒、水、片栗粉 はるさめ(緑豆)、きゅうり、にんじん、ハム、ノンオイル和風ドレッシング、ごま油 チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、水、中華だしの素 りんご	牛乳 スコーン(いちごジャム添え) ホットケーキミックス、豆乳、油、いちごジャム	芋類
3		木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん 魚の西京焼き ひじきサラダ すまし汁(玉葱・しめじ・わかめ) バナナ	米 べにさけ、酒、米みそ(甘みそ)、みりん、しょうゆ ひじき、きゅうり、にんじん、和風ドレッシング たまねぎ、しめじ、わかめ、しょうゆ(うすくち)、かつお・昆布だし汁 バナナ	牛乳 ミートソーススパゲティー スパゲティー、豚ひき肉、玉葱、人参、パセリ トマト缶、ケチャップ、コンソメ、砂糖、オリーブ油	豆類
4	18	金	牛乳 畑のスナック	ごはん 鶏つくね照り焼き もやしの彩り和え 具だくさん味噌汁 梨	米 鶏ひき肉、たまねぎ、片栗粉、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、水 緑豆もやし、にんじん、にら、和風ドレッシング だいこん、油揚げ、さといも、なす、えのきたけ、米みそ(甘みそ)、かつお・昆布だし汁 梨	牛乳 きなこトースト 食パン、きな粉、砂糖、バター	海藻類
5	19	土	牛乳 ミニ動物ビスケット	ごはん ツナハンバーグ わかめサラダ 味噌汁(しめじ・ほうれん草) パイン缶	米 豚ひき肉、ツナ油漬缶、たまねぎ、パン粉、食塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース 生わかめ、きゅうり、ハム、和風ドレッシング しめじ、ほうれんそう、米みそ(甘みそ)、かつお・昆布だし汁 パイン缶	牛乳 お米deさつま芋タルト	緑黄色野菜
7		月	牛乳 畑のクラッカー	豚丼 さつまいもの甘煮 味噌汁(キャベツ・えのき) バナナ	米、豚肉(もも・脂身付)、たまねぎ、にんじん、しいたけ、筍(水煮)、油、絹さや、しょうゆ、みりん、酒 さつまいも、しょうゆ、砂糖 キャベツ、えのきたけ、米みそ(甘みそ)、かつお・昆布だし汁 バナナ	牛乳 ももゼリー 寒天アガー、ももジュース、砂糖、もも缶	豆類
8		火	牛乳 ふわふわチップ	ジャムパン(いちご・りんご) ミートポテトグラタン ブロッコリーときのこのサラダ オニオンスープ オレンジ	食パン、いちごジャム、りんごジャム 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、じゃがいも、ケチャップ、トマト缶、油、チーズ ブロッコリー、えのきたけ、しめじ、フレンチドレッシング たまねぎ、パセリ、コンソメ、水 オレンジ	牛乳 五平餅 米、もち米、赤みそ、砂糖、みりん、すりごま	淡色野菜
9		水	牛乳 ミルクスティック	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ネバネバサラダ 味噌汁(生揚げ・なす) りんご	米 鶏もも肉、しょうゆ、酒、マーマレードジャム 納豆、オクラ、モロヘイヤ、にんじん、しょうゆ、かつお節 生揚げ、なす、米みそ(甘みそ)、かつお・昆布だし汁 りんご	牛乳 黒糖蒸しパン&チーズ ホットケーキミックス、豆乳、黒糖/チーズ	きのこ類
10	24	木	牛乳 ねじりん棒	ごはん 魚の煮つけ 人参サラダ 味噌汁(冬瓜・えのき) バナナ	米 カレイ、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、かつお・昆布だし汁 にんじん、もやし、ごま、和風ドレッシング えのきたけ、とうがん、米みそ(甘みそ)、かつお・昆布だし汁 バナナ	牛乳 そうめん 干しそうめん、きゅうり、ハム、にんじん めんつゆ	芋類
11		金	牛乳 カル鉄スティック	麦ごはん 肉じゃが ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(わかめ・なめこ) 梨	米、押麦 じゃがいも、豚肉(もも・脂身付)、にんじん、たまねぎ、白滝、絹さや、油、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお・昆布だし汁 ひじき、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨドレ、すりごま、食塩 わかめ、なめこ、かつお・昆布だし汁、米みそ(甘みそ) 梨	牛乳 ピザトースト 食パン、ケチャップ、たまねぎ、ピーマン ハム、とろけるチーズ	豆類
12	26	土	牛乳 ミニミレービスケット	鮭チャーハン もやしナムル 豆腐スープ(豆腐・人参・椎茸) みかん缶	米、さけフレーク、たまねぎ、にんじん、いんげん、ごま油、しょうゆ、食塩 緑豆もやし、きゅうり、ハム、にんじん、ノンオイル和風ドレッシング、ごま油 絹ごし豆腐、にんじん、干しいたけ、中華だしの素、水 みかん缶	牛乳 ソフトせんべい	芋類
14	28	月	牛乳 野菜スティック	チキンカレー 小松菜とベーコンのサラダ きのこスープ バナナ	米、鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、カレールウ こまつな、ベーコン、コーン缶、フレンチドレッシング えのきたけ、しめじ、しいたけ、コンソメ、パセリ、水 バナナ	牛乳 ヨーグルトコーンフレーク※ コーンフレーク、※ヨーグルト(無糖) みかん缶、砂糖	海藻類
17		木	牛乳 きなこウエハース	《誕生会メニュー》 サンドイッチ(ツナマヨ・ハムチーズ・いちごジャム) チキンソテー 三色サラダ コンソメスープ バナナ	サンドイッチパン、ツナ缶、ハム、スライスチーズ、マヨドレ、いちごジャム 鶏もも肉、酒、コンソメ きゅうり、コーン缶、にんじん、フレンチドレッシング たまねぎ、ベーコン、えのきたけ、コンソメ、水 バナナ	牛乳 どら焼き ホットケーキミックス、豆乳、こしあん	緑黄色野菜
25		金	牛乳 カル鉄スティック	《お月見メニュー》 お月見ごはん お月見ハンバーグ(照り焼きタレ) ほうれん草の磯和え すまし汁(鮓・玉葱・わかめ) りんご	米、さつまいも、食塩、しょうゆ、酒、ごま 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、水、砂糖、しょうゆ、片栗粉、にんじん ほうれんそう、にんじん、緑豆もやし、焼きのり、しょうゆ 焼ふ、たまねぎ、わかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち) りんご	牛乳 お月見まんじゅう 米粉、小麦粉、ベーキングパウダー、水 こしあん、さつまいも	魚介類

おやつは牛乳は、乳児100cc、幼児150ccで提供します。

※は、わかば組のみ「豆乳ヨーグルト」を提供します。

☆給食・おやつは平均栄養所要量は次のとおりです。

3歳未満児 ・エネルギー：510kcal ・たんぱく質：20.4g ・脂質：15.3g ・カルシウム：193mg ・鉄：1.7mg ・食塩：1.7g

3歳以上児 ・エネルギー：570kcal ・たんぱく質：22.8g ・脂質：17.1g ・カルシウム：213mg ・鉄：1.8mg ・食塩：1.8g

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

令和8年8月31日 洗足池保育園

延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、豆乳マドレーヌ 豆乳どーナッツ、パウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびせんべい、ひじきあられ、えび小判 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	えびスナック、紫いもチップ まあるいクラッカー、畑のクラッカー 等

+麦茶(100～150mL)