

令和8年

9月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給 食 内 容	3時のおやつ
1(火)	魚の南蛮漬け 和風スパゲティー パイン	わかめチーズごはん(防災食)
2(水)	豚肉の生姜焼き 野菜の梅肉和え トマト キウイ	フルーツヨーグルト
3(木)	厚揚げの中華炒め ごまじゃこサラダ ソーセージ炒め 梨	カボスケーキ
4(金)	コーン入り豆乳卵スープ 野菜炒め ※ししゃも オレンジ (コッペパン)	チーズ饅頭
5(土)	ミルクスパゲティー バナナ	クラッカー
6(日)		
7(月)	魚のコーンマヨ焼き 切干大根サラダ ※大豆入り煮昆布 キウイ	チョコバナナスコーン
8(火)	元気ナゲット オクラのごま和え トマト オレンジ	二層ムース
9(水)	豆腐のミートソースグラタン 和風サラダ 粉吹き芋 パイン	さつま芋とりんごのケーキ
10(木)	さんまのかば焼き 小松菜ときのこの煮浸し 南瓜の甘煮 梨	メロンパントースト
11(金)	ポークビーンズ キャベツのセサミソース ブロッコリー バナナ (ロールパン)	ほろほろクッキー
12(土)	肉うどん オレンジ	ウエハース
13(日)		
14(月)	魚のねぎ味噌焼き ごぼうサラダ さつまいもの粉吹き りんご	のこのコスパゲティー
15(火)	豆腐のケチャップ煮 小松菜のおかか和え ※かえり炒め パイン	ソーセージロール
16(水)	◎中華丼 もやしのナムル トマト 香港スイーツ豆乳餅	アイスクリーム(ヨーグルト)
17(木)	五目蒸し卵 胡瓜の昆布茶和え ウインナー オレンジ	★うさぎまんじゅう
18(金)	野菜たっぷり中華スープ ※切昆布の当座煮 ブロッコリー キウイ (ミルクパン)	南瓜マフィン
19(土)	鶏めし 味噌汁 バナナ	クッキー
20(日)		
21(月)	敬老の日	
22(火)	国民の休日	
23(水)	秋分の日	
24(木)	きのこカレー まめまめサラダ トマト オレンジ	★おはぎ
25(金)	マーボー高野豆腐 ひじきの酢の物 チーズ 梨	ぶどうゼリー
26(土)	焼きそば バナナ	せんべい
27(日)		
28(月)	魚の煮付け 変わり金平 人参の甘煮 バナナ	りんご蒸しパン
29(火)	親子焼き ブロッコリー ※めざし キウイ	ココアもち
30(水)	鶏肉の梅しそ焼き ドレッシングサラダ トマト りんご	じゃこラスク

<一口メモ> ◎おたのしみランチ(中華丼) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
月曜日から金曜日の主食は米飯です。ばら・ちゅうりっぷ・ひまわり組はパンの日があります。
16日(水)のヨーグルトは、もも・さくら・つくし・たんぽぽ・すみれ組です。

苦手な食べものがあるとき



子どもは苦手な食べものがあるのが当たり前です。食べないからと避けるのではなく、食べやすいように切り方や味を工夫し、一口でもチャレンジする経験を積み重ねましょう。大人がおいしそうに食べている姿をみせるのも効果的です。

地産地消 梨

日本で栽培されている品種は、「幸水」と「豊水」で6割を占めています。これらは、赤なしと呼ばれ、熟すると皮に赤みが出ます。果肉がやわらかくなりすぎる前に食べましょう。

