



令和6年9月 予定献立表

めぐみの森保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
2	月	もずく丼 みそ汁 フルーツ	ミルク アメリカンドック	ぶたにく 豆腐 卵 ウィンナー 牛乳	三温糖 小麦粉 ホットケーキミックス	ピーマン ねぎ みつば しいたけ パプリカ オレンジ もずく
3	火	あわご飯 豚の生姜焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク 黒棒	ぶたにく おから 卵 かすてらかまぼこ	あわ 砂糖 黒糖 白米	しょうが たまねぎ にんじん サラダな りんご キャベツ わかめ しいたけ トマト もやし ねぎ
4	水	あわご飯 白身魚のプチプチ焼 千切りいりちー 冬瓜のみそ汁 フルーツ	ミルク じゃがいももち	ミルク(低脂肪) 三枚肉 白身魚	あわ 片栗粉 ごま 小麦粉 パン粉 砂糖 白米 じゃがいも	刻み昆布 しょうが 切干しいたけ パイン ねぎ とうがん 人参
5	木	あわご飯 牛肉ピーマン炒め パパイヤサラダ トマトスープ フルーツ	ミルク クリームラスク	牛肉 鶏ささ身 卵 生クリーム	あわ 白米 食パン	たまねぎ トマト にんじん ピーマン オクラ パセリ オレンジ きゅうり パパイヤ たけのこ
6	金	あわご飯 チキン南蛮タルタルソースかけ チンゲン菜の中華炒め フルーツ へちまのクリームスープ	ミルク 焼き芋	豚肉 粉チーズ ミルク ベーコン 鶏肉 卵	あわ 白米 さつまいも	たまねぎ トマト にんじん りんご コーン 生しいたけ チンゲンサイ へちま もやし
7	土	冬瓜そぼろ煮丼 フルーツ すまし汁	ミルク お楽しみメニュー	ぶたひき肉	片栗粉 砂糖 白米	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース とうがん パナナ 小松菜
9	月	島やさいカレー わかめスープ フルーツ	ミルク キャベツのモチモチ ちぢみ風	卵 とりももにく 豚肉	じゃがいも 白米	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ゴーヤー へちま オレンジ りんご わかめ乾
10	火	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ フルーツ	ミルク レモントースト	合挽肉 卵	食パン 砂糖	玉ねぎ じゃがいも 人参 きゅうり コーンクリーム りんご ねぎ レモン
11	水	沖縄そば 魚のホイル焼き フルーツ	ミルク 納豆おにぎり	蒸しかまぼこ 三枚肉 挽きわり納豆 ぶたひき肉 白身魚 ベーコン チーズ	沖縄そば 三温糖 こめ 砂糖 すりごま	たまねぎ にんじん こねぎ 長ネギ パイン しめじ ブロッコリー 焼きのり
12	木	ご飯 レバーフライ&とんかつ コールスローサラダ パンブキンスープ フルーツ	コーンフレークイン ミルク フルーツ	ぶたにく 豚レバー 豆乳 卵	小麦粉 パン粉 こめ 砂糖 コーンフレーク	たまねぎ パナナ かぼちゃ にんじん きゅうり キャベツ コーン オレンジ
13	金	カシチー イナムドゥチ ゴーヤーチャンプルー スマイ フルーツ	ミルク ちんびん	かすてらかまぼこ 豚肉 卵 木綿豆腐 ツナ缶	小麦粉 粉黒糖 白米 こんにゃく	(乾)しいたけ たけのこ 人参 ゴーヤー 玉ねぎ きゅうり もずく レモン汁 りんご
14	土	しりしり丼 わかめのみそ汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	卵 ぶたにく 油揚げ	白米	たまねぎ にんじん わかめ いんげん オレンジ
17	火	タコライス 白菜スープ フルーツ	ミルク プリン	あいびき 牛乳 卵	片栗粉 小麦粉 砂糖 白 米	たまねぎ トマト にんじん にんにく レタス オレンジ きくらげ キャベツ はくさい
18	水	あわご飯 みそ汁 カレイのから揚げ 五目きんぴら フルーツ	ミルク シークワーサーゼリー ビスケット	チキアギ 油揚げ かれい 豚肉 卵	あわ 小麦粉 こんにゃく 砂糖 白米 ビスケット	トマト にんじん パイン ごぼう はくさい ブロッコリー ねぎ シークワーサー
19	木	冷やし中華 ゴーヤーささみおえ フルーツ	ミルク いなり寿司	卵 鶏ささ身 豚肉 いなり皮	蒸し中華麺めん 砂糖	にんじん トマト りんご きゅうり ゴーヤー コーン
20	金	あわご飯 みそ汁 スパニッシュオムレツ クープイリチー フルーツ	ミロミルク ロールサンド	蒸しかまぼこ 三枚肉 卵 粉チーズ	あわ こんにゃく 砂糖 白 米 ロールパン じゃがいも	刻み昆布 にんじん 玉ねぎ はくさい オレンジ ピーマン レタス きゅうり
21	土	へちま丼 フルーツ レタスのスープ	ミルク お楽しみメニュー	ぶたばら肉	片栗粉 砂糖 白米	しょうが にんじん レタス しそ 葉 しめじ へちま わかめ乾 パナナ
24	火	ハヤシライス ブロッコリーじゃこチーズ焼 へちまのみそ汁 フルーツ	ミルク 大学いも	牛乳 しらす 牛肉 チーズ 豆腐	小麦粉 白米 さつまいも	たまねぎ にんじん オレンジ しめじ へちま ブロッコリー
25	水	お弁当会	ミルク ヨーグルトムース	ヨーグルト 生クリーム 牛乳	砂糖	いちごジャム アガー
26	木	ちゃんぽん 春巻き 白菜のリンゴおえ フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	牛乳 サーモン 蒸しかまぼこ ぶたにく	ごま ねりごま 砂糖 白 米 蒸し中華めん	きくらげ キャベツ たけのこ にんじん はくさい パイン もやし りんご
27	金	お誕生日おめでとう メニュー	ミルク ケーキ	卵 鶏肉 絹ごし豆腐	白米 さとう	(乾)しいたけ 人参 いんげん えのき 小松菜 あおさ オレンジ
28	土	職員研修 (お弁当会)				
30	月	あわご飯 マーボー豆腐 黒豆フルーツヨーグルト 野菜スープ	ミルク ソーメンタチャー	ヨーグルト ぶたひき肉 木綿豆腐 ツナ缶	あわ 片栗粉 砂糖 白米 そうめん	しょうが たまねぎ にんにく 長ネギ コーン チンゲンサイ にんじん みかん缶 もも缶 レタス きゅうり

朝ごはんを食べよう！

夏バテして、食事の量減っていませんか？食事は栄養を摂るだけでなく、水分摂取の役割もあるので、3食しっかり食べることが大事です。特に朝食は、体内時計をリセットしてくれる大事な役割があります。朝食を抜くと、ぼーっとしたり、元気がなかったり、また、けがをしやすかったします。また、朝食を食べる子と食べない子では、学習能力にも差が出るという結果も報告されています。まずは、朝ごはんを食べる習慣を付けましょう！

＜朝ごはん、食べたくなーい…こんなことも原因に！＞

バタバタした中で1人で食べている

夜寝るのが遅い/夕食後に何か口にしている





令和6年9月

離乳食献立表

	後期	中期	初期
	献立	献立	献立
2日 (月) 給食	野菜入りおじや 煮豆腐 みそ汁	野菜入りおじや 煮豆腐 みそ汁	豆腐ペースト 野菜ペースト(なす・人参) キャベツのスープ
おやつ	バナナ	バナナ	果汁
3日 (火) 給食	豆腐チャンプルー トマトサラダ スープ	バナナ やわらか豆腐チャンプルー トマトサラダ スープ	豆腐ペースト やさしいペースト スープ
おやつ	ヒラヤーチー	きざみヒラヤーチー	果汁
4日 (水) 給食	白身魚のソテー やわらか干切りいりちー スープ	白身魚のソテー とろとろ干切りいりちー スープ	白身魚ペースト やさしいペースト スープ
おやつ	じゃがもち	じゃがもち	果汁
5日 (木) 給食	豚肉と野菜煮 パイアサラダ トマトスープ	豚肉と野菜煮 パイアサラダ トマトスープ	豆腐ペースト やさしいペースト スープ
おやつ	パン粥	パン粥	
6日 (金) 給食	鶏肉のやわらか煮 チンゲン菜の炒め煮 へちまのスープ	鶏肉のやわらか煮 チンゲン菜の炒め煮 へちまのスープ	白身魚ペースト 野菜のペースト オニオンスープ
おやつ	さつま芋	さつま芋	果汁
7日 (土) 給食	冬瓜そぼろのそうすい 煮豆腐 すまし汁	冬瓜そぼろのそうすい 煮豆腐 すまし汁	豆腐ペースト やさしいペースト スープ
おやつ	マンナ	卵ボーロ	果汁
9日 (月) 給食	鶏と島やさいのうま煮 わかめスープ	鶏と島やさいのうま煮 スープ	ささみペースト やさしいペースト スープ
おやつ	キャベツ入りおじや 豆腐入りハンバーグ ポテトサラダ すまし汁	キャベツ入り雑炊 豆腐入りハンバーグ ポテトサラダ すまし汁	果汁 ささみペースト やさしいペースト すまし汁
おやつ	パン粥	パン粥	果汁
11日 (水) 給食	沖縄そば 白身魚と野菜のうま煮	くたくたそば 白身魚と野菜のうま煮	ささみペースト やさしいペースト スープ
おやつ	いものおじや	いものおじや	果汁
12日 (木) 給食	豚肉のやわらか煮 野菜のやわらか煮 スープ	豚肉のやわらか煮 野菜のやわらか煮 スープ	魚のペースト やさしいペースト スープ
おやつ	バナナ	バナナ	果汁
13日 (金) 給食	コーヤーチャンプルー スープ 和え物	野菜の軟らか煮 スープ きゅうりのくたくた煮	豆腐ペースト やさしいペースト スープ
おやつ	ヒラヤーチー	きざみヒラヤーチー	果汁
14日 (土) 給食	やさしいおじや 冷奴 みそ汁	やさしいおじや 冷奴 みそ汁	豆腐ペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	マンナ	卵ボーロ	果汁
17日 (火) 給食	豚肉とやさしいトマト煮 白菜スープ	豚肉とやさしいトマト煮 白菜スープ	ささみペースト やさしいペースト スープ
おやつ	おじや	雑炊	果汁

	後期	中期	初期
	献立	献立	献立
18日 (水) 給食	白身魚のピカタ ごぼうとにんじんやわらか煮 みそ汁	白身魚のピカタ ごぼうとにんじんくたくた煮 みそ汁	白身魚のペースト やさしいペースト スープ
おやつ	りんごコンポート	りんごコンポート	果汁
19日 (木) 給食	煮込みそうめん 野菜のうま煮	くたくた煮込みそうめん 野菜のくたくた煮	ささみペースト やさしいペースト スープ
おやつ	おじや	雑炊	果汁
20日 (金) 給食	炒り豆腐 野菜と豚肉炒め スープ	煮豆腐 野菜と豚肉のやわらか煮 スープ	豆腐ペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	パン粥	パン粥	果汁
21日 (土) 給食	野菜のうま煮 小松菜のおひたし スープ	野菜のうま煮 小松菜のおひたし スープ	白身魚ペースト 野菜のペースト スープ
おやつ	おじや	雑炊	果汁
24日 (火) 給食	鶏肉のやわらか煮 じゃが芋と野菜のうま煮 スープ	鶏肉のやわらか煮 じゃが芋と野菜のうま煮 スープ	ささみペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	大学いも	やわらかさつまいも	果汁
25日 (水) 給食	オムレツ 野菜の炒め チンゲン菜のスープ	炒り豆腐 野菜のやわらか煮 チンゲン菜のスープ	豆腐ペースト やさしいペースト スープ
おやつ	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	果汁
26日 (木) 給食	煮込みうどん 野菜のやわらか煮	くたくた煮込みうどん 野菜のやわらか煮	ささみペースト やさしいペースト ゆし豆腐
おやつ	おじや	雑炊	果汁
27日 (金) 給食	鶏肉のやわらか煮 和え物 スープ	鶏肉のやわらか煮 和え物 スープ	ささみペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	よれよれくずもち	よれよれくずもち	果汁
28日 (土) 給食	職員研修(お弁当会)		
おやつ			
30日 (月) 給食	豆腐とひき肉のうま煮 フルーツヨーグルト スープ	豆腐とひき肉のうま煮 フルーツヨーグルト スープ	豆腐ペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	とろとろそうめん	とろとろそうめん	果汁

※主食は紙面上より省いています

<水分補給のポイント>

こどもは大人よりも体内の水分量が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、こどもが欲しがるときが水分補給のタイミングです。沖縄はまだ夏真っ盛り！こまめに水分を与えるよう心がけましょう！ただし、与えるものは、麦茶、湯冷まし、母乳、ミルクがよいです。スポーツドリンクやジュース類で水分補給が当たり前になると、母乳やミルクの飲みが悪くなったりします。また糖分を過剰にとることに繋がりますので、与えすぎないように注意が必要です。

