



9月の献立表



2022.8.31



日	曜	献立名	副食材料名			3歳未満児クラス		3時のおやつ	
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食		
1	木	ジャージャー麺 具だくさんスープ ※3歳以上児クラスは白ご飯はいません	豚ひき肉 さつまあげ	ごま油 じゃが芋 中華麺	しょうが、人参、きゅうり、 玉ねぎ、もやし、かぼちゃ、 冬瓜、しめじ、小松菜、椎茸	麺 	牛乳 卵ボーロ	ほうじ茶 ★混ぜ込みおにぎり 漬物	
2	金	ししゃもフライ 酢の物 けんちん汁	ししゃも 卵 魚肉ソーセージ 豆腐	油 さつま芋	わかめ、人参、きやべつ、 冬瓜、ごぼう、葉ねぎ	ごはん 	牛乳 クラッカー	スキムミルク 生パン お菓子	
3	土	鶏と野菜のカレー風味煮 ごぼうサラダ	鶏もも 鶏むね ちくわ	油 マヨネーズ	人参、玉ねぎ、なす、 トマト、いんげん、ごぼう、 もやし、ゴーヤ、コーン	ごはん 	牛乳 ミルクパン	スキムミルク オレンジ お菓子	
5	月	白身魚のタルタル焼き フレンチサラダ きのこスープ	白身魚 卵 カニカマ 厚揚げ	マヨネーズ 油	玉ねぎ、パセリ、きやべつ、 人参、水菜、トマト、えのき、 しめじ、なめこ、小松菜	ロールパン 	牛乳 ビスケット	★ブルーチェ お菓子	
6	火	中華丼 高野豆腐の甘辛煮 酢ごぼう	豚もも かまぼこ 高野豆腐	ごま油 油 ごま マーガリン	人参、きやべつ、玉ねぎ、 もやし、小松菜、ごぼう	ごはん 	牛乳 黒棒	スキムミルク バナナ ★マーマレードサブレ	
7	水	さばの竜田揚げ ごまマヨ和え かぼちゃのみそ汁	さば 卵 油揚げ	油 ごま マヨネーズ	しょうが、人参、きやべつ、 小松菜、コーン、かぼちゃ、 えのき、なす、葉ねぎ	ごはん 	牛乳 せんべい	スキムミルク 梨 お菓子	
8	木	花しゅうまい もやしのナムル サンラータン	豚ひき肉 ツナ 豆腐 卵	ごま油 焼売の皮	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、 椎茸、もやし、人参、きやべつ、 豆苗、えのき、深ネギ	ごはん 	牛乳 サブレ	スキムミルク 生パン お菓子	
9	金	筑前煮 ひじきとさつまあげの炒め 豚みそ	鶏もも 鶏むね 豚バラ 厚揚げ さつまあげ	油 さつま芋 ごま	人参、れんこん、ごぼう、 冬瓜、玉ねぎ、グリーンピース、 しょうが、ひじき、しらたき	ごはん 	牛乳 卵ボーロ	スキムミルク りんご ★さつま芋の揚げ団子	
12	月	鶏天 ゆかり和え 豆腐のみそ汁	鶏むね 卵 豆腐 ちくわ	油	しょうが、大根、きやべつ、 もやし、人参、小松菜、 玉ねぎ、冬瓜、しめじ、わかめ	ごはん 	牛乳 クラッカー	スキムミルク バナナ お菓子	
13	火	鮭のバター醤油焼き おからのポテトサラダ コンソメジュリアン	鮭 豆乳 おから ベーコン	マーガリン じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ、しめじ、人参、 コーン、枝豆、きやべつ、 もやし、えのき、小松菜	食パン 	牛乳 ビスケット	スキムミルク お菓子 ★黒糖ミルクプリン	
14	水	エッグカレー ハムと水菜のサラダ	豚こま 卵 チーズ ハム	じゃが芋 油	人参、玉ねぎ、かぼちゃ、 水菜、きやべつ、トマト	ごはん 	牛乳 黒棒	スキムミルク りんご ★チーズボール	
10	土	愛情弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。						牛乳 せんべい	スキムミルク キウイ お菓子

★は手作りおやつの日です。

9月22日（木）行事食

鶏飯
里芋の揚げ煮
青菜の和え物
ゼリー

《おやつ》
スキムミルク
★手作りパン
柿

1日に必要な水分量ってどのくらい？

毎日暑い日が続きますね。人にとって必要不可欠な水分ですが、1日にどのくらいの量を摂ればよいのでしょうか。

下の表に体重1kgあたりに必要な水分量を示しています。

例えば5歳で体重19kgの幼児の場合は、19kg×100mlで1900mlです。

飲み物や食べ物から摂るようにし、熱中症予防に努めましょう。

◆体重1kgあたりの必要水分量◆	
1歳未満	150ml
1歳～	100ml
6歳～	90～100ml
10歳～	70～85ml
14歳～	50～60ml
成人	50ml

※毎日使用する水筒は雑菌がわかないよう飲み口やパッキンもよく洗いましょう！！