



9がつ きゅうしょくこんだてひょう

おかべせいぼほいくえん
2023ねん9がつ

	こんだて	ざいりょう	AMおやつ	PMおやつ
1 (きん)	☆ぼうさいしょく☆ とりそぼろごはん みそしる りんごゼリー	アルファまい、とりそぼろ みそしる りんごゼリー	まめびよ	やさいジュース げんじパイ
4 (げつ)	マーボーなす トマトのしらすあえ にらたまスープ	なす、サラダゆ、にんじん、しろねぎ、にんにく、しょうが、ぶたひきにく、ごまあぶら、さけ、しょうゆ、さとう、みそ、かたくりこ トマト、しらすぼし、きゅうり、さとう、しょうゆ、す にら、たまご、ちゅうかだし、しょうゆ、しお	のむヨーグルト	ぎゅうにゅう レモンケーキ
5 (か)	きのこカレー キャベツのごまいりサラダ オレンジ	ぶたこまにく、じゃがいも、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、サラダゆ、カレールウ、エリンギ、ケチャップ、ウスターソース、スキムミルク キャベツ、にんじん、きゅうり、とりささみ、サラダゆ、す、さとう、しお、ごま オレンジ	ぎゅうにゅう	まめびよ もっちりよくちやパン
6 (すい)	サラダうどん しゅうまい フルーツヨーグルト	ゆでうどん、ツナかん、コーン、きゅうり、もやし、トマト、ほしわかめ、しょうゆ、す、さとう、ちゅうかだし、ごまあぶら しゅうまい とうにゅうヨーグルト、バナナ、みかんかん、おうとうかん	ぎゅうにゅう	むぎぢや おにぎり
7 (もく)	なすいりハンバーグ にんじんとじゃこのサラダ とうがんのスープ	とりひきにく、ぶたひきにく、なす、たまねぎ、ピーマン、パンこ、しお、ケチャップ、ウスターソース、さとう にんじん、ほしわかめ、ちりめんじゃこ、サラダゆ、しょうゆ、す、さとう、さやいんげん とうがん、とりこまにく、はねぎ、コンソメ、しょうゆ	やさいジュース	ジョアブレン ぱりんこ なし
8 (きん)	ピタパン ブロッコリーのおかかあえ ミネストローネ ゼリー	ピタパン、しいら、サラダゆ、たまご、らっきょう、マヨネーズ、パンこ、こむぎこ、しお、こしょう ブロッコリー、しょうゆ、かつおぶし キャベツ、さやいんげん、たまねぎ、にんじん、マカロニ、ウイニー、コンソメ、しお、こしょう、トマトかん ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	こうちや チーズケーキ
11 (げつ)	さかなのわふうムニエル こうやどうふとやさいのもの えのきたけもやしのスープ	さわら、こむぎこ、しょうゆ、みりん、サラダゆ こうやどうふ、にんじん、しめじ、さやいんげん、とりこまにく、だしじる、しょうゆ、みりん、さとう えのきたけ、もやし、かにかまぼこ、はねぎ、コンソメ、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう チーズイン スティックポテト
12 (か)	くろはんぺんフライ ひじきのごまネーズ オクラのみそしる	くろはんぺん、こむぎこ、パンこ、サラダゆ ひじき、キャベツ、にんじん、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、さとう、すりごま、とりささみ オクラ、だいこん、もめんどうふ、みそ、だしじる	やさいジュース	ぎゅうにゅう こまつなといもの カップケーキ
13 (すい)	ちゅうかふうローストチキン ツナときゅうりのすのもの ほうれんそうとしいたけのすましじる	とりももにく、たまねぎ、しょうゆ、みりん、にんにく、しょうが、ごまあぶら きゅうり、ツナかん、ほしわかめ、す、さとう、しょうゆ、ごま ほうれんそう、なまししいたけ、ちくわ、だしじる、しょうゆ	まめびよ	ぎゅうにゅう カルシウムポッキー
14 (もく)	わふうスパゲティ いそあえ おふのスープ ヨーグルト	スパゲティ、とりこまにく、ツナかん、なまししいたけ、たまねぎ、にんじん、にんにく、はねぎ、ごまあぶら、しょうゆ、めんつゆ、しお、こしょう チンゲンサイ、もやし、かにかまぼこ、しょうゆ、みりん、やきのり やきふ、えのきたけ、はねぎ、コンソメ、しお ファイバープラスヨーグルト	ぎゅうにゅう	むぎぢや おにぎり
15 (きん)	おからコロッケ たたききゅうり だいこんのスープ	おから、しお、ひじき、じゃがいも、たまねぎ、とりひきにく、サラダゆ、カレーこ、さけ、みりん、こむぎこ、たまご、パンこ、ウスターソース、ケチャップ きゅうり、ごまあぶら、す、さとう、しょうゆ だいこん、ほうれんそう、かにかまぼこ、コンソメ、しお	ヤクルト カロリーハーフ	ぎゅうにゅう キウイフルーツ ビスケット
18 (げつ)	けいろうのひ			
19 (か)	とうふとツナのおとしやき きりぼしだいこんのちゅうかふう こまつなのみそしる	もめんどうふ、ツナかん、たまねぎ、かたくりこ、しょうゆ、さけ、しお、サラダゆ きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、とりささみ、さとう、しょうゆ、す、ごまあぶら こまつな、にんじん、あぶらあげ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう バナナ やさいゼリー
20 (すい)	あげざかなのごもくあんかけ はるさめサラダ とうふのすましじる	しいら、しょうゆ、さけ、かたくりこ、サラダゆ、たまねぎ、にんじん、ゆでたけのこ、ほししいたけ、さとう、す、だしじる はるさめ、きゅうり、かにかまぼこ、みかんかん、マヨネーズ、しお、こしょう もめんどうふ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	のむヨーグルト	ぎゅうにゅう オレンジふうみの フレンチトースト
21 (もく)	ひじきいりとりつくね こまつなごますあえ はるさめいりかきたまじる	とりひきにく、たまねぎ、にんじん、ひじき、さけ、しお、かたくりこ、さとう、みりん、しょうゆ こまつな、にんじん、しらすぼし、サラダゆ、す、さとう、すりごま はるさめ、にんじん、たまご、はねぎ、だしじる、しょうゆ、しお、かたくりこ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ウエハース とうにゅうプリン
22 (きん)	さばとたまねぎのみそに フルーツなます なすのけんちんじる	さば、たまねぎ、しょうが、だしじる、さけ、さとう、しょうゆ、みりん、みそ りんご、みかんかん、きゅうり、だいこん、す、さとう、しお ぶたこまにく、なす、いとこんにやく、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ、みりん	やさいジュース	のむヨーグルト オレンジ ぼたぼたやき
25 (げつ)	やきにく ちゅうかサラダ わかめスープ	ぶたこまにく、しょうゆ、みりん、さけ、しょうが、たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、サラダゆ もやし、きゅうり、にんじん、かにかまぼこ、ごまあぶら、す、さとう、しょうゆ なまわかめ、しろねぎ、えのきたけ、ちゅうかだし、しお、もめんどうふ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たいやき
26 (か)	とりにくのマスタードやき ポテトサラダ キャベツのみそしる	とりももにく、しお、マスタード、ウスターソース、たまねぎ、こむぎこ、サラダゆ じゃがいも、にんじん、たまねぎ、きゅうり、マヨネーズ、しお、こしょう キャベツ、あぶらあげ、はねぎ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	おちや おはぎ
27 (すい)	レバーのカレーふうみあげ キャベツサラダ ほしのこスープ	ぶたレバー、しょうが、とりこまにく、しお、カレーこ、かたくりこ、サラダゆ、ウスターソース、ケチャップ、さとう、たまねぎ、ピーマン キャベツ、きゅうり、にんじん、みかんかん、レーズン、サラダゆ、す、さとう、しお オクラ、たまねぎ、ウイニー、やきふ、コンソメ、しお	のむヨーグルト	ぎゅうにゅう かぼちゃのケーキ
28 (もく)	ツナオムレツ ブロッコリーサラダ じゃがにらスープ	たまご、ツナかん、にんじん、コーン、たまねぎ、しお、こしょう ブロッコリー、しょうゆ、すりごま、マヨネーズ じゃがいも、にんじん、にら、コンソメ、しお、とりこまにく	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ ミニフィッシュ
29 (きん)	きりぼしだいこんのまぜずし さといものそぼろに ほうれんそうとたまごのすましじる ヨーグルト	きんめまい、きりぼしだいこん、にんじん、ほししいたけ、あぶらあげ、だしじる、す、しょうゆ、さとう、しお、さやいんげん、さけフレーク さといも、にんじん、とりひきにく、だしじる、さとう、しょうゆ、みりん ほうれんそう、えのきたけ、かにかまぼこ、たまご、だしじる、しょうゆ、しお コアコアりんご	やさいジュース	ぎゅうにゅう うさぎクッキー

よく噛むとむし歯になりにくいです！

よく噛んで食べていると、歯を支えている歯ぐきと歯そう骨が丈夫になり、むし歯の原因となる細菌の侵入を防ぎます。“かむ”ということは、唾液の分泌もよくします。唾液は口の中をきれいにし、むし歯の予防につながります。

幼児期といわれる1歳から6歳までの時期に、しっかり噛む習慣をつけられれば、生涯にわたっての健康習慣となります。今の時期から、噛む習慣を身に付けておきたいですね。

	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
3才以上児	551kcal	21.8g	17.2g	2.0g
3才未満児	487kcal	19.3g	15.2g	1.6g