



1~2才児 給食献立表



横路保育所

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
1	水	ごはん スコップコロッケ ブロッコリーのごま酢和え コンソメスープ ぶどう	牛乳 マカロニきなこ	豚ひき肉 調製豆乳 牛乳 きなこ	米 じゃがいも パン粉 ごま 砂糖 マカロニ	玉ねぎ ブロッコリー にんじん しめじ パセリ ぶどう
2	木	衛生食 きのごはん キャベツハンバーグ ポテトサラダ みそ汁 りんご	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき ハム 油揚げ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨドレ まがりせんべい	しめじ エリンギ まいたけ 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 りんご
3	金	ごはん ナス入り麻婆豆腐 キャベツのごまネーズ和え オレンジ	牛乳 わかめおにぎり	木綿豆腐 豚ひき肉 ちくわ わかめご飯の素 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま マヨドレ	なす 玉ねぎ 人参 にら えのき 干しいたけ キャベツ オレンジ
4	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 じゃがいも ぼたぼた焼き	人参 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ しめじ ねぎ パナナ
6	月	ごはん れんこんボール ひじきとツナのサラダ みそ汁 ぶどう	牛乳 雪の宿	鶏ひき肉 ひじき ツナ 牛乳	米 片栗粉 油 ごま油 ごま マヨドレ 雪の宿	れんこん しょうが 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ しめじ ねぎ ぶどう
7	火	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ オレンジ	牛乳 バームクーヘン	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 バームクーヘン	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
8	水	ごはん 筑前煮 みそ汁 パナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 ぱりんこ	れんこん ごぼう たけのこ 人参 さやいんげん 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ
9	木	ごはん 鮭のマヨみそ焼き 小松菜のおひたし 卵スープ オレンジ	牛乳 いもきんとん	鮭 卵 わかめ 牛乳	米 マヨドレ さつまいも 砂糖	玉ねぎ 小松菜 人参 えのき ねぎ オレンジ りんご
10	金	塩おにぎり 煮込みうどん かぼちゃのオープン焼き りんご	牛乳 マリー	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 牛乳	米 うどん マヨドレ オリーブオイル マリー	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ りんご
11	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく ぼたぼた焼き	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー パナナ
13	月	ごはん 鶏のごま揚げ たたききゅうり みそ汁 オレンジ	牛乳 いもけんぴ	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 ごま ごま油 油 じゃがいも いもけんぴ	しょうが きゅうり なす 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ
14	火	バターロール ビーフンチャー コールスローサラダ ぶどう	牛乳 フルーツポンチ	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳	バターロール マヨドレ 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 ぶどう みかん缶 バイン缶 黄桃缶 パナナ

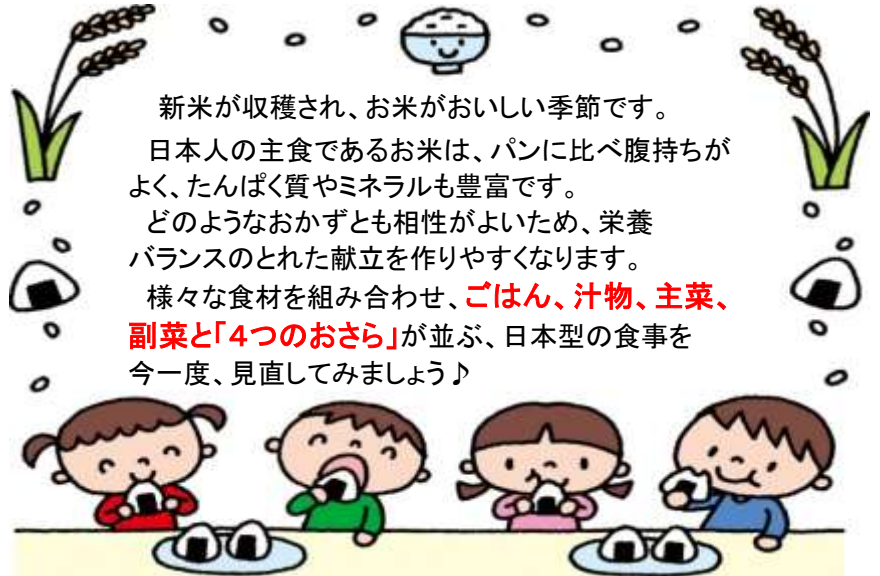


給食だより

まだまだ日中は暑い日が続いていますが、朝夕は少しずつ
過ごしやすくなってきましたね。
季節の変わり目で、夏の疲れが出て体調を崩しやすい時季
でもあります。しっかりと睡眠をとり、体を休めるようにしましょう☆
元気いっぱい体を動かせるように、朝ごはんも必ず食べるように
しましょうね♪



新米の季節です



新米が収穫され、お米がおいしい季節です。
日本人の主食であるお米は、パンに比べ腹持ちが
よく、たんぱく質やミネラルも豊富です。
どのようなおかずとも相性がよいため、栄養
バランスのとれた献立を作りやすくなります。
様々な食材を組み合わせ、**ごはん、汁物、主菜、
副菜と「4つのおさら」**が並ぶ、日本型の食事を
今一度、見直してみましょう♪

9月21日(火)はお月見です

日本では、旧暦の8月15日の夜を「十五夜」といい、月見だんごやすき、
里芋などを供えて、お月見を楽しむ風習があります。
このころの月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「1番きれいな月」
として眺めてきているんですよ。

☆保育所では21日のおやつにお月見スノーボールが出ます。お楽しみに(^_^)



◎青文字は手作りおやつです。
◎お菓子の種類を記載しています。
おかしは変更になる場合があります。

2021年 9月

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
15	水	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 パナナ	牛乳 ムーンライト	鶏もも肉 卵 ひじき 大豆水煮 揚げ半 牛乳	米 砂糖 ムーンライト	玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ
16	木	ごはん 白身魚の西京焼き 和風サラダ ほうれん草と豆腐のすまし汁 りんご	牛乳 チーズ・ビスコ	カレー かに風味かまぼこ ひじき 絹豆腐 牛乳 チーズ	米 砂糖 ごま ビスコ	人参 もやし きゅうり ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ りんご
17	金	ポークカレーライス じゃこもやしのサラダ ぶどう	牛乳 ハッピーターン	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが もやし きゅうり ぶどう
18	土	ごはん 厚揚げのみそ炒め 中華スープ パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ロース 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ ねぎ パナナ
21	火	バターロール ナポリタン キャベツとえのきのスープ ぶどう	牛乳 お月見スノーボール	豚ロース きなこ 牛乳	バターロール スパゲッティ 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 油 粉糖	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン キャベツ えのき ねぎ ぶどう
22	水	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 ヤクルト・アスパラ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳 ヤクルト	米 砂糖 糸こんにやく ギンビスアスパラ	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ かぼちゃ しめじ ねぎ オレンジ
24	金	ごはん カレイの甘酢あんかけ 磯部ポテト みそ汁 パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	カレー あおのり 牛乳	米 上新粉 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも おにぎりせんべい	人参 玉ねぎ えのき ピーマン 大根 ねぎ パナナ
25	土	ごはん 肉じゃが みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき 大根 ねぎ パナナ
27	月	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 オレンジ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも ばかうけ	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ オレンジ
28	火	キーマカレーライス キャベツとじゃこのサラダ パナナ	牛乳 さつまいものケーキ	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス マーガリン さつまいも	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり パナナ
29	水	ごはん カレイの蒲焼 もやしナムル みそ汁 ぶどう	牛乳 ハーベストセサミ	カレー 絹豆腐 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま ハーベストセサミ	しょうが もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ えのき ねぎ ぶどう
30	木	ごはん 鶏の照り焼き ココロサラダ みそ汁 りんご	牛乳 チョイス	鶏もも肉 ハム 枝豆 プレーンヨーグルト 油揚げ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも マヨドレ チョイス	しょうが にんにく 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ ねぎ りんご

夏の疲れがたまっていますか？

朝夕は涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続いていますね。

暑い日が続くと食欲が減退したり、疲れがたまりやすくなります。

そんな時には3つのポイントが重要になります！

- ① **ビタミンB1**を含む食材を食べましょう。
ビタミンB1には疲労を回復する効果があります。
- ② **1日3食**バランスよく食べましょう。
特に、朝食が大切です！
- ③ **睡眠時間**をしっかりととりましょう。
しっかり眠って疲れをため込まないようにしましょう。

豚肉やごま、豆類に
多く含まれています♪



秋のおいしい食べ物

いろいろな食べ物がおいしくなる秋がやってきました！！

今回は、秋が旬のおいしい食べ物をさらにおいしくいただくために、食材の見分け方を紹介します☆

- さんま・・・黒目の周りが透明で澄んでいるものが新鮮でおいしい☆
- きのこ・・・かさがあまり開いてなく、軸がしまっていてあまり汚れていないもの
- 栗・・・鬼皮が褐色でハリと光沢があり、ふっくらと太ったもの
- さつまいも・・・よく太っていてでこぼこの少ないもの
- なし・・・軸がしっかりとっていて、皮に色むらが無く、お尻がふっくらとして広いもの
- りんご・・・軸が太く、皮が赤く、ハリとツヤのあるもの
- ぶどう・・・粒の表面に白い粉がついているもの