



1~2才児以上 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	土	ごはん 厚揚げのみそ炒め 中華スープ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ロース 牛乳	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも ぼたぼた焼き	にんじん たまねぎ ピーマン 干しいたけ ねぎ バナナ
3	月	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 オレンジ	牛乳 ふのラスク	豚ロース 牛乳 きなこ	米 砂糖 麩 グラニュー糖 マーガリン	玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ ねぎ オレンジ
4	火	ごはん きのごはん 白身魚のゆかり揚げ キャベツとじゃこのサラダ みそ汁 ぶどう	牛乳 ハッピーターン	鶏もも肉 カレイ ちりめんじゃこ 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 ごま油 じゃがいも ハッピーターン	しめじ エリンギ まいたけ ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ぶどう
5	水	おにぎり ジャーチャー麺 もやしスープ バナナ	牛乳 さつまいものケーキ	豚ひき肉 牛乳 卵	米 うどん 砂糖 片栗粉 さつまいも ホットケーキミックス	なす 長ネギ 玉ねぎ にんじん もやし ねぎ バナナ
6	木	ごはん ビーフシチュー コールスローサラダ オレンジ	牛乳 ばかうけ	牛ロース 牛乳 生クリーム ハム	米 マヨドレ 砂糖 ばかうけ	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり オレンジ コーン
7	金	ごはん タンドリーチキン 和風サラダ 野菜スープ バナナ	牛乳 おさとうどーナッツ	鶏もも肉 カニ風かまぼこ 牛乳 絹豆腐 ひじき	米 砂糖 小麦粉 油	にんじん サリナスもやし きゅうり 玉ねぎ にんじん えのき ねぎ バナナ
8	土	ごはん 肉じゃが みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし ねぎ バナナ
10	月	ごはん おでん 小松菜のおひたし オレンジ	牛乳 バームクーヘン	牛ロース 牛乳 厚揚げ うずら卵 揚げ半	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく バームクーヘン	大根 人参 小松菜 えのき オレンジ
11	火	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ	牛乳 スコーン	豚肉 ベーコン きなこ 牛乳 プレーンヨーグルト	米 砂糖 マーガリン ホットケーキミックス	キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ えのきだけ バナナ
12	水	ごはん さんまの蒲焼 コロコロサラダ みそ汁 ぶどう	牛乳 チーズ・ビスコ	さんま ハム ヨーグルト 牛乳 チーズ	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マヨドレ ビスコ	きゅうり 枝豆 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ ぶどう
13	木	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ りんご	牛乳 シュガーサンド	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	米 じゃがいも 春雨 ごま 食パン マーガリン 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ りんご
14	金	ごはん すきやき風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 ミニサラダしょうゆ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 ミニサラダしょうゆ	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき ねぎ バナナ



朝夕は過ごしやすくなってきましたが、日中は暑い日はまだ続きそうですね。

これから運動会に向けて、外での活動が多くなります。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



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♪



◎青文字は手作りおやつです。
 ※今月はおかし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。

2018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)	方や体温になる (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	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも こんにやく ぼたぼた焼き	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー バナナ	
18	火	ごはん 肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ オレンジ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスバラガス	鶏ひき肉 ひじき ツナ 牛乳 ヤクルト	米 小麦粉 じゃがいも ごま油 ごま マヨドレ ギンビスアスバラ	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり オレンジ	
19	水	ごはん 白身魚のチーズ焼き たたききゅうり みそ汁 ぶどう	牛乳 レモンケーキ	カレイ とろけるチーズ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 ホットケーキミックス マーガリン	きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ レモン果汁 ぶどう	
20	木	ごはん 鶏の照り焼き キャベツサラダ かきたま汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 かまぼこ 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ぱりんこ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ バナナ	
21	金	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのごま酢和え りんご	牛乳 雪の宿	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも ごま 雪の宿	大根 人参 白菜 もやし 長ねぎ ブロッコリー りんご	
22	土	ごはん 野菜炒め みそ汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	米 ごま油 ぼたぼた焼き	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ バナナ	
25	火	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 ぶどう	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース わかめ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき ぶどう	
26	水	鶏ときのこのカレーライス じゃこもやしのサラダ りんご	牛乳 いもけんぴ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 いもけんぴ	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり りんご	
27	木	ごはん ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	豚ひき肉 ひじき 牛乳 卵	米 パン粉 マヨドレ オリブオイル まがりせんべい	玉ねぎ 人参 しいたけ かぼちゃ えのき ねぎ バナナ	
28	金	ごはん 麻婆豆腐 切干サラダ オレンジ	牛乳 ミニサラダ塩	木綿豆腐 豚ひき肉 カニ風味かまぼこ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ミニサラダ塩	玉ねぎ 人参 なら えのき 干しいたけ 切干大根 きゅうり オレンジ	
29	土	運動会					

あおぐみ クッキング

8月8日にあおぐみさんが「フルーツポンチ」を作りました。
 前回に引き続き、包丁に挑戦!!猫の手に気をつけながら果物を切りました。
 果物を切ったら今度はスイカをスプーンでくり抜いて。。。
 くり抜いたスイカを器にして、ちょっとおしゃれなフルーツポンチの完成!!
 みんなでおいしく食べました◎



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