



3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	金	鶏のケチャップ焼き 切干サラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ 牛乳	砂糖 ごま油 おかし	玉ねぎ 切干大根 きゅうり 人参 かぼちゃ ねぎ オレンジ
2	土	厚揚げのみそ炒め 中華スープ パナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ロース 牛乳	砂糖 じゃがいも 片栗粉 おかし	人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ 干しいたけ パナナ
4	月	キャベツバーグ ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 パナナ	牛乳 魅のラスク	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき きなこ 牛乳	片栗粉 ごま 砂糖 ふ マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 しめじ ねぎ パナナ
5	火	誕生会 きのごはん 白身魚のゆかり揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	鶏もも肉 カレイ 牛乳	米 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも おかし	しめじ エリンギ まいたけ 人参 キャベツ きゅうり ねぎ ぶどう
6	水	おでん 小松菜のおひたし オレンジ	牛乳 クッキー	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	板こんにゃく じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 おかし	大根 人参 小松菜 えのき オレンジ
7	木	肉うどん かぼちゃのオープン焼き パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 牛乳	うどん 砂糖 マヨドレ パン粉 オリーブオイル おかし	人参 えのき ねぎ 玉ねぎ かぼちゃ パナナ
8	金	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ オレンジ	牛乳 人参の蒸しパン	豚ロース ベーコン 牛乳	砂糖 ホットケーキミックス 油	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
9	土	ポークカレー じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 おかし	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり パナナ
11	月	ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ	牛乳 おかし	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	じゃがいも 春雨 砂糖 ごま おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ
12	火	豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	牛乳 スコーン	豚ロース きなこ プレーンヨーグルト 牛乳	砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 しめじ パナナ
13	水	さんまの蒲焼 ココロサラダ みそ汁 りんご	牛乳 おかし	さんま ハム 牛乳 プレーンヨーグルト 枝豆	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マヨドレ おかし	きゅうり 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ りんご
14	木	レモンチキン キャベツとじゃこのサラダ 野菜スープ ぶどう	牛乳 ヤクルト・おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ ヤクルト 牛乳	砂糖 小麦粉 マーガリン おかし	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 ぶどう



給食だより

日中は、暑い日が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が、
季節の変わり目で、夏の疲れが出て、体調を崩しやすい
時季なので、しっかりと睡眠をとり、体を休めましょう☆
また、元気いっぱい体を動かせるように、朝食も必ず
食べるようにしましょうね♪



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♪

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)	カや体温になる (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	金	洋風肉じゃが みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース わかめ 牛乳	じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ごぼう 長ネギ バナナ	
16	土	すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき 小松菜 バナナ	
19	火	具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え ぶどう	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも おかし	大根 人参 白菜 もやし 長ねぎ ブロッコリー ぶどう	
20	水	白身魚のチーズ焼き キャベツサラダ かきたま汁 りんご	牛乳 おかし	カレー とろけるチーズ かまぼこ 卵 牛乳	小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 片栗粉 おかし	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ りんご	
21	木	ミートローフ 磯部ポテト みそ汁 オレンジ	牛乳 パウンドケーキ	豚ひき肉 ひじき 牛乳 卵 青のり	じゃがいも パン粉 マーガリン ホットケーキミックス 砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 ねぎ オレンジ	
22	金	炒り鶏 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	じゃがいも 板こんにゃく 砂糖 おかし	ごぼう 干しいたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん えのき ねぎ バナナ	
25	月	焼肉 中華スープ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース ベーコン 牛乳	砂糖 油 ごま油 春雨 おかし	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ねぎ バナナ	
26	火	鶏ときのこのカレー じゃこともやしのサラダ オレンジ	牛乳 チーズ・おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	じゃがいも 砂糖 おかし	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり オレンジ	
27	水	すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ しめじ 小松菜 バナナ	
28	木	鮭の塩焼き 和風サラダ みそ汁 りんご	牛乳 大学いも	鮭 カニ風味かまぼこ ひじき きなこ 牛乳	砂糖 ごま マカロニ	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ りんご	
29	金	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 おかし	鶏ひき肉 ひじき ツナ 牛乳	小麦粉 ごま油 ごま じゃがいも マヨドレ おかし	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり オレンジ	
30	土	 運動会 					

あおぐみ クッキング

8月9日にあおぐみさんが「フルーツヨーグルト」を作りました。
 前回に引き続き今回も包丁!!包丁さばきも上達して上手にバナナとりんごを切りました。
 バナナとりんごを切った後は、缶詰の果物とヨーグルトを混ぜて完成!!
 完成したフルーツヨーグルトは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.....軸がしっかりとして、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