



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 木	ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	米 砂糖 おかし	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 しめじ かぼちゃ ねぎ パナナ
2 金	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 砂糖 ごま おかし	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり オレンジ
3 土	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	米 さつまいも 油 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ パナナ
5 月	ごはん キャベツバーグ ブロッコリーのごま酢和え ミネストローネ オレンジ	牛乳 麩のラスク	豚ひき肉 鶏ひき肉 焼豚 干しひじき 大豆水煮 きなこ 牛乳	米 片栗粉 ごま じゃがいも マーガリン ふ、グラニュー糖	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー トマト オレンジ
6 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 油揚げ カレイ 牛乳	米 発芽玄米 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
7 水	ごはん おでん ほうれん草のおひたし パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	米 板こんにやく じゃがいも おかし	大根 人参 ほうれん草 えのき バナナ
8 木	ごはん 肉団子のトマトスープ 和風サラダ パナナ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 干しひじき カニ風味かまぼこ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油 ごま じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 トマト もやし きゅうり パナナ
9 金	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	牛乳 人参ゼリー	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 油	キャベツ 人参 ビーマン えのき ねぎ オレンジジュース パナナ
10 土	ごはん 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	米 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉 おかし	人参 玉ねぎ ビーマン 干しいたけ ねぎ パナナ
12 月	ごはん ミートローフ 切干サラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	豚ひき肉 干しひじき 卵 牛乳 カニ風味かまぼこ	米 パン粉 砂糖 ごま油 おかし	玉ねぎ 人参 しいたけ 切干大根 きゅうり えのき 小松菜 オレンジ
13 火	おにぎり 煮込みうどん ほうれん草の胡麻和え りんご	牛乳 大学いも	鶏もも肉 油揚げ わかめ 牛乳	米 さつまいも 油 砂糖 ごま 黒ゴマ	えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 りんご
14 水	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	豚ロース わかめ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ごぼう パナナ



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♪



9月15日(木)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、15日のおやつに
お月見団子が出ます(〇〇)



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	木	ごはん さんまの蒲焼 コロコロサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 お月見団子	さんま ハム 枝豆 ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ジャがいも 白玉粉	きゅうり 玉ねぎ しめじ 人参 ねぎ かぼちゃ オレンジ
16	金	ごはん レモンチキン 磯辺ポテト みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳 青のり	米 小麦粉 マーガリン 砂糖 ジャがいも おかし	玉ねぎ 大根 人参 ねぎ レモン パナナ
17	土	ごはん おでん 小松菜のおひたし パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	米 板こんにやく ジャがいも おかし	大根 人参 小松菜 えのき パナナ
20	火	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨サラダ みそ汁 りんご	牛乳 パンプキンケーキ	鶏もも肉 卵 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 マカロニ 砂糖 マーガリン	きゅうり 玉ねぎ 人参 えのき 小松菜 かぼちゃ りんご
21	水	ごはん 焼肉 中華スープ パナナ	牛乳 ヤクルト・おかし	牛ロース ベーコン 牛乳 ヤクルト	米 砂糖 ごま油 春雨 おかし	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ パナナ
23	金	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのしらす和え パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さつまいも おかし	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー パナナ
24	土	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく ジャがいも 砂糖 おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき 小松菜 パナナ
26	月	ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ オレンジ	牛乳 シュガーサンド	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	米 ジャがいも 砂糖 春雨 ごま 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ オレンジ
27	火	鶏ときのこのカレーライス じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 油 砂糖 おかし ジャがいも	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり パナナ
28	水	ごはん 鮭の塩焼き 切干サラダ みそ汁 パナナ	牛乳 スコーン	鮭 ハム ヨーグルト きなこ 牛乳	米 ジャがいも 砂糖 マーガリン ホットケーキミックス	人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ パナナ
29	木	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え オレンジ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 おかし	玉ねぎ 白菜 大根 にんじん 長ネギ 小松菜 オレンジ
30	金	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	米 砂糖 油 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 しめじ パナナ

秋の美味しい食べ物

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、秋が旬の美味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

あめぐみ クッキング

8月2日にあめぐみさんが「夏野菜ピザ」を作りました。
今回は前回に引き続いて包丁を使いました！少し包丁に慣れてきた様子のあめぐみさん、
真剣に野菜を切りました♪生地を伸ばして野菜を盛り付けて、いろんなことを体験しました♪
焼きあがったピザを見てみんな大興奮！！野菜が苦手な子もおいしそうに食べていました☆

