



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)
2	月	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 さつまいものケーキ	豚ロース ベーコン 牛乳 卵	米 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス マーガリン	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
3	火	誕生会 きのごはん 白身魚の磯部揚げ 青菜と炒り卵のごまあえ みそ汁 ぶどう	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 カレイ カニカマ 卵 牛乳 青のり	米 砂糖 小麦粉 油 ごま じゃがいも ぱりんこ	しめじ エリンギ マイタケ 人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ ねぎ ぶどう
4	水	ごはん 炒り鶏 みそ汁 パナナ	牛乳 バームクーヘン	鶏もも肉 牛乳	米 じゃがいも 板こんにやく バームクーヘン	ごぼう 干しいたけ 人参 いんげん 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ
5	木	ポークカレーライス コールスローサラダ オレンジ	牛乳 マカロニきなこ	豚ロース ハム きなこ 牛乳	米 じゃがいも マヨドレ 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン オレンジ
6	金	ごはん 野菜ハンバーグ ブロッコリーのしらす和え みそ汁 ぶどう	牛乳 ミニサラダしょうゆ	豚ひき肉 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 片栗粉 ミニサラダしょうゆ	ごぼう れんこん 人参 ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ 大根 ぶどう
7	土	ごはん すき焼き魚煮 みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 系こんにやく じゃがいも 砂糖 ぼたぼた焼き	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき ねぎ パナナ
9	月	ごはん タンドリーチキン ごぼうサラダ みそ汁 りんご	牛乳 豆腐ドーナツ	鶏もも肉 ハム 絹豆腐 牛乳	米 マヨドレ ごま 片栗粉 砂糖 油 粉糖	しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ ねぎ りんご
10	火	ごはん 肉じゃが みそ汁 パナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 系こんにやく 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし ねぎ パナナ
11	水	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 ぶどう	牛乳 チーズ・ビスコ	豚ロース 牛乳 ビスコ	米 砂糖 ビスコ	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが しめじ ねぎ ぶどう
12	木	ごはん 鮭のマヨみそ焼き 和風サラダ かきたま汁 りんご	牛乳 まがりせんべい	鮭 かに風味かまぼこ ひじき 卵 牛乳	米 マヨドレ ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり ねぎ りんご
13	金	ごはん 豆腐の五目揚げ 磯部ポテト ミントマト みそ汁 オレンジ	牛乳 きなこ団子	絞豆腐 鶏ひき肉 ひじき 青のり 絹豆腐 きなこ 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖	コーン 人参 ミントマト 玉ねぎ ねぎ えのき オレンジ
14	土	ごはん おでん ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	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 砂糖 ぼたぼた焼き	大根 人参 ブロッコリー パナナ



今年の夏はあつという間にすぎている、朝夕は過ごしやすくなってきましたね。

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ので、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。
◎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。

2019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)
17	火	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 みそ汁 ぶどう	牛乳 ヤクルト・アスパラ	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳 ヤクルト	米 板こんにやく 砂糖 ギンビスアスパラ	人参 干しいたけ いんげん 大根 玉ねぎ しめじ ねぎ ぶどう
18	水	ごはん 白身魚の蒲焼 キャベツサラダ みそ汁 りんご	牛乳 クッキー	白身魚 かまぼこ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油 ごま油 さつまいも	しょうが キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ りんご
19	木	おにぎり お好み焼き わかめスープ オレンジ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 絹豆腐 青のり わかめ 牛乳	米 お好み焼き粉 ごま ばかうけ	キャベツ もやし 人参 ねぎ 玉ねぎ オレンジ
20	金	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 砂糖 春雨 ごま 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ りんご
21	土	ごはん 野菜炒め みそ汁 パナナ	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 パナナ
24	火	ごはん 麻婆豆腐 ポテトサラダ オレンジ	牛乳 おにぎり	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも マヨドレ	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しいたけ きゅうり オレンジ
25	水	ごはん 白身魚のチーズ焼き たたききゅうり 卵スープ ぶどう	牛乳 いもけんぴ	カレー とろけるチーズ 卵 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま ごま油 いもけんぴ	きゅうり 玉ねぎ 人参 えのき 干しいたけ ねぎ ぶどう
26	木	おにぎり ナポリタン ほうれん草と豆腐のスープ りんご	牛乳 さつまスティック	豚ロース 絹豆腐 牛乳	米 スパゲッティ さつまいも 砂糖 油	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン トマトピューレ ほうれん草 もやし りんご
27	金	ごはん クリームシチュー じゃこもやしのサラダ ぶどう	牛乳 ムーンライト	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ムーンライト	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり ぶどう
28	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのごま酢和え パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 板こんにやく さつまいも ごま 砂糖 ぼたぼた焼き	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー パナナ
30	月	ごはん 鶏の照り焼き キャベツのおかか和え みそ汁 パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	鶏もも肉 牛乳	米 砂糖 おにぎりせんべい	しょうが にんにく キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ しめじ パナナ

あめぐみ クッキング

あめぐみさん4回目のクッキング、8月21日に「フルーツポンチ」を作りました。

前日に引き続き、今回も包丁に挑戦!! “猫の手”に気を付けながら、りんご🍏とバナナ🍌を切りました。
2回目の包丁ということもあり、お友達同士、「猫の手だよ～」などと声を掛け合いながら、とっても上手に切れました。

その後は、みかん🍊、桃🍑、パイナップル🍍の缶詰と混ぜて完成👏
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