



# 1~2才児以上 給食献立表



横路保育所

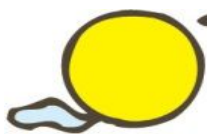
日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
1	火	ごはん 豚の生姜焼き みそ汁 ぶどう	牛乳 レモンケーキ	豚ロース 卵 牛乳	米 油 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 小松菜 ぶどう
2	水	ごはん 麻婆豆腐 切干サラダ バナナ	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 カニ風味かまぼこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 おかし 片栗粉	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しいたけ 切干大根 きゅうり バナナ
3	木	ごはん アジの香味揚げ ツナときゅうりのサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー	アジ ツナ缶 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ごま 油 粉寒天	きゅうり 玉ねぎ 干しひじき もやし 人参 ねぎ オレンジ ぶどう缶
4	金	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳 わかめ	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 長ネギ ぶどう
5	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 砂糖 ごま おかし	大根 人参 こんにやく ごぼう 長ネギ ブロッコリー バナナ
7	月	ごはん 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	米 油 春雨 おかし	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ バナナ
8	火	誕生会 きのごはん 白身魚の磯辺天ぶら 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 白身魚 牛乳	米 発芽玄米 油 砂糖 天ぷら粉 じゃがいも おかし	しめじ エリンギ マイタケ 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ ぶどう
9	水	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え りんご	牛乳 ジャムサンド	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 食パン いちごジャム	白菜 大根 人参 長ネギ 小松菜 りんご
10	木	ごはん レモンチキン ポテトサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ハム 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 マーガリン おかし	人参 きゅうり ほうれん草 玉ねぎ えのき オレンジ
11	金	おにぎり 肉うどん かぼちゃのオープン焼き バナナ	牛乳 チーズ・おかし	牛ロース チーズ 牛乳	米 砂糖 うどん パン粉 オリーブオイル おかし	人参 ねぎ 玉ねぎ かぼちゃ バナナ
12	土	ごはん 豚の生姜焼き みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	米 油 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 小松菜 バナナ
14	月	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 野菜スープ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき バナナ



## 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。  
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、体を休めましょう☆  
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27日(日)はお月見です



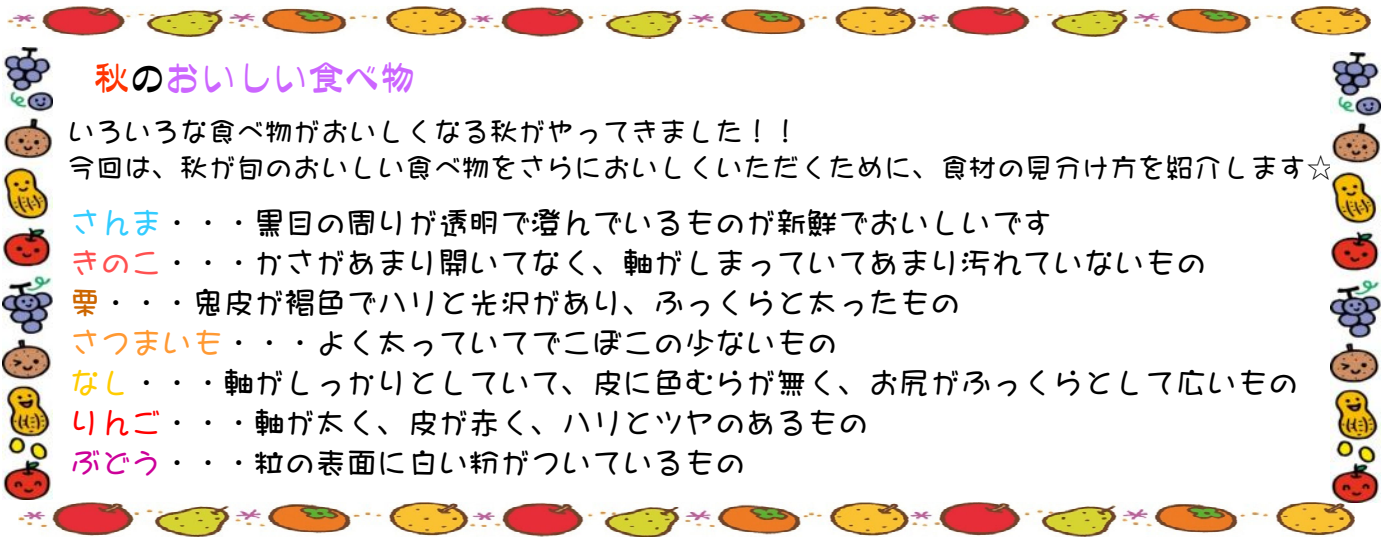
日本では、旧暦の8月15日の夜を「十五夜」といい、  
月見だんごやすすき、里芋などを供えて、お月見を楽しむ風習があります。  
このころの月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は  
「一番きれいな月」として眺めてきているんですよ。



保育所では、少し早いですが9月25日の金曜日に  
あお姐さんが全クラスのお月見きなこ団子を作ります！  
お楽しみに～♪



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 火	ごはん 青菜ハンバーグ ミネストローネ りんご	牛乳 ふのラスク	豚ひき肉 牛ひき肉 きなこ 大豆水煮 焼豚 牛乳	米 片栗粉 油 じゃがいも マーガリン 麩 グラニュー糖	玉ねぎ ほうれん草 トマト 人参 りんご
16 水	ごはん 白身魚のチーズ焼き キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	白身魚 とろけるチーズ かまぼこ 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 おかし	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき かぼちゃ オレンジ
17 木	ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーのごま酢和え 野菜スープ ぶどう	牛乳 さつまいもの蒸しパン	鶏もも肉 卵 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま 片栗粉 ホットケーキミックス さつまいも	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 しょうが ぶどう
18 金	鶏ときのこのカレーライス じゃこもやしのサラダ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 おかし	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり バナナ
19 土	ごはん 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	米 砂糖 じゃがいも おかし	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ 糸こんにゃく しめじ 小松菜 バナナ
24 木	ごはん 豚汁 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	米 さつまいも おかし	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー ぶどう
25 金	ごはん 肉団子のトマトスープ 和風サラダ バナナ	牛乳 お月見きなこ団子	鶏ひき肉 カニ風味かまぼこ 絹ごし豆腐 きなこ 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 白玉粉 ごま 小麦粉	玉ねぎ 人参 トマト もやし きゅうり 干しひじき バナナ
26 土	ごはん おでん 小松菜のおひたし バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 ウズラ卵 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 おかし	大根 人参 こんにゃく 小松菜 えのき バナナ
28 月	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ ぶどう	牛乳 おかし	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 春雨 ごま おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ ぶどう
29 火	ごはん クリームシチュー ゴマサラダ りんご	牛乳 パンプキンケーキ	鶏もも肉 ハム 卵 牛乳	米 じゃがいも ごまドレッシング 砂糖 マーガリン	玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり バナナ
30 水	ごはん 鶏の照り焼き 磯部ポテト みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 おかし	人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ しょうが オレンジ



### 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です

**きのこ**・・・かさが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いて、皮に色むらがなく、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

### 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。

豚肉やごま、豆類に多く含まれています♪

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。