



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	木	鶏の照り焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳	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 バナナ
2	金	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	砂糖 ごま おかし	玉ねぎ 人参 たら きのこ 干しいたけ ごぼう きゅうり オレンジ
3	土	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	さつまいも 油 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ バナナ
5	月	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	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 きのごぼん 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	おでん ほうれん草のおひたし バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	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	肉団子のトマトスープ 和風サラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 干しひじき カニ風味かまぼこ 牛乳	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 バナナ
9	金	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ	牛乳 人参ゼリー	豚ロース ベーコン 牛乳	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 バナナ
10	土	厚揚げのみそ炒め 中華スープ バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ロース 牛乳	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 バナナ
12	月	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	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	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	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	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 油 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ごぼう バナナ



日中は、暑い日がまだ続きそうですね。
 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☆
 これから運動会に向けて外での活動が多くなります。
 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
 すずき、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、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	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	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも 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	レモンチキン 磯辺ポテト みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 牛乳 青のり	小麦粉 マーガリン 砂糖 じゃがいも おかし	玉ねぎ 大根 人参 ねぎ レモン バナナ
17	土	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 うずら卵 牛乳	板こんにやく じゃがいも おかし	大根 人参 小松菜 えのき バナナ
20	火	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	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	焼肉 中華スープ バナナ	牛乳 ヤクルト・おかし	牛ロース ベーコン 牛乳 ヤクルト	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 バナナ
23	金	具だくさん汁 ブロッコリーのしらす和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	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 バナナ
24	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	糸こんにやく じゃがいも 砂糖 おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき 小松菜 バナナ
26	月	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	じゃがいも 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 じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	油 砂糖 おかし じゃがいも	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり パナナ
28	水	鮭の塩焼き 切干サラダ みそ汁 バナナ	牛乳 スコーン	鮭 ハム ヨーグルト きなこ 牛乳	じゃがいも 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 バナナ
29	木	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	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	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	砂糖 油 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 しめじ バナナ

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

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♪焼きたあぐ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☆

