



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)
2	月	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	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	炒り鶏 みそ汁 パナナ	牛乳 バームクーヘン	鶏もも肉 牛乳	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 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	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	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 雪の宿	豚ひき肉 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	片栗粉 雪の宿	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	すき焼き風煮 みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにやく 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	タンドリーチキン ごぼうサラダ みそ汁 梨	牛乳 豆腐ドーナツ	鶏もも肉 ハム 絹豆腐 牛乳	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 梨
10	火	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	じゃがいも 糸こんにやく 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	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	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	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	マヨドレ ごま 砂糖 片栗粉 まがりせんべい	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり ねぎ りんご
13	金	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	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	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	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



今年の夏はあっという間にすぎていき、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ため、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	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	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	さんまの蒲焼 キャベツサラダ みそ汁 梨	牛乳 クッキー	さんま かまぼこ 牛乳	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 梨
19	木	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	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	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	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	野菜炒め みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	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	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	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	カレイ とろけるチーズ 卵 牛乳	小麦粉 マヨレ 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	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	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	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	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	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	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	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	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

あおぐみ クッキング

あおぐみさん4回目のクッキング、8月27日に「フルーツポンチ」を作りました。

前回に引き続いて、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**..... かがあまり開いてなく、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**..... 軸がしっかりととしていて、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