



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」**が並び、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 マヨネ | 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 マヨネ 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