



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	火	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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 白身魚の磯辺天ぷら 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	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	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	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	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	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	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	豚の生姜焼き みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	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	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	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



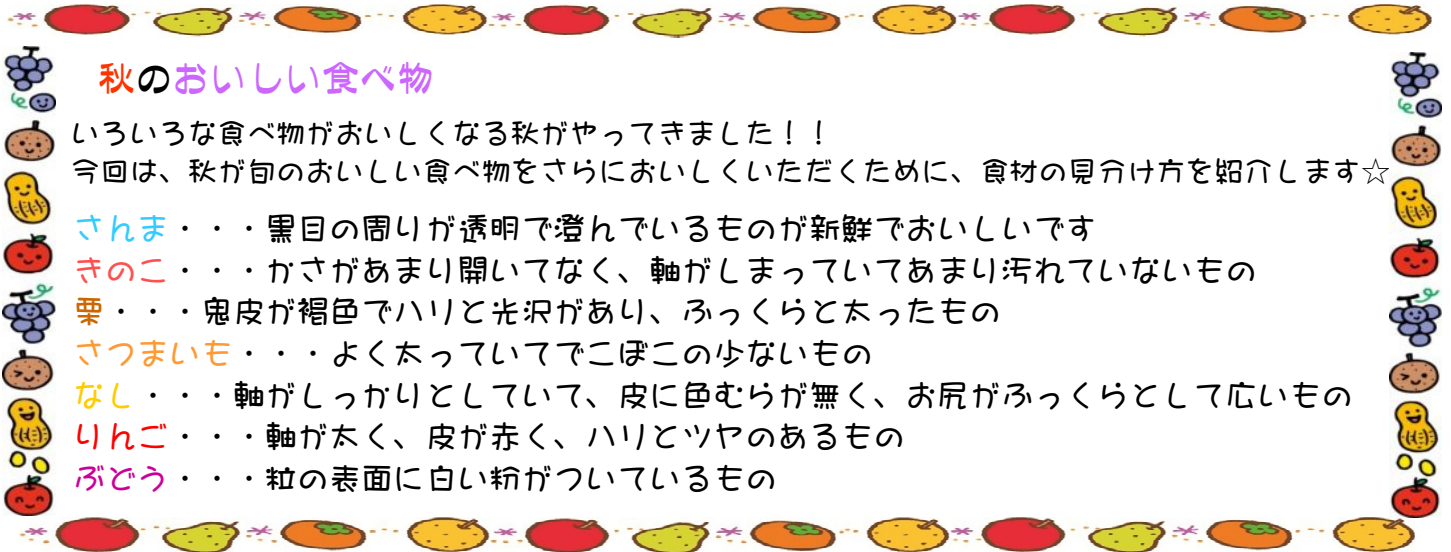
日本では、旧暦の8月15日の夜を「十五夜」といい、
月見だんごやすすき、里芋などを供えて、お月見を楽しむ風習があります。
このころの月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は
「一番きれいな月」として眺めてきているんですよ。



保育所では、少し早いですが9月25日の金曜日に
あお組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)	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	火	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	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	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	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	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	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 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	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 パナナ
19	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	砂糖 じゃがいも おかし	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ 糸こんにやく しめじ 小松菜 パナナ
24	木	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	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	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	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 パナナ
26	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 ウズラ卵 牛乳	じゃがいも 砂糖 おかし	大根 人参 こんにやく 小松菜 えのき パナナ
28	月	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	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	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	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	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	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

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。