



1~2才児 給食献立表



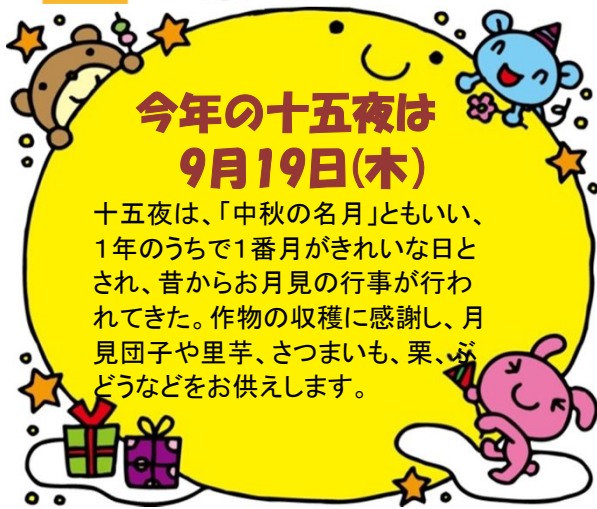
横路保育所

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	ごはん カレイのチーズ焼き れんこんのきんぴら 納豆汁 ぶどう	牛乳 乾パン	カレイ チーズ 納豆 卵 牛乳 油揚げ	小麦粉 油 砂糖 ごま 米 乾パン マヨネーズ ごま油	れんこん にんじん たまねぎ ねぎ ぶどう
3火	ごはん 鶏の照り焼き トマトスープ 磯部ポテト オレンジ	牛乳 蒸しパン	鶏もも肉 水煮大豆 卵 牛乳 ベーコン	砂糖 油 じゃがいも 米 ホットケーキミックス	生姜 にんにく 青のり トマト たまねぎ にんじん オレンジ
4水	ごはん 豆腐のつくね焼き バナナ 小松菜のじゃこ和え 和風スープ	牛乳 ゼリー	鶏ひき肉 豆腐 卵 しらす干し 牛乳 焼き豚	パン粉 油 砂糖 ごま油 米	たまねぎ にんじん 干し椎茸 小松菜 えのきたけ ねぎ バナナ
5木	誕生会 きのごはん 肉団子の甘酢あん レンコンチップス みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	豚挽肉 鶏もも肉 油揚げ 卵 牛乳 木綿豆腐 わかめ	油 砂糖 米 発芽玄米 片栗粉 ごま油	れんこん にんじん たまねぎ ぶどう しめじ エリンギ マイタケ ねぎ
6金	ごはん チンジャオロース クッパ オレンジ	牛乳 おかし	豚ロース 卵 牛ロース 牛乳	片栗粉 砂糖 ごま油 おかし 米	生姜 たけのこ ピーマン きくらげ オレンジ にんじん たまねぎ ねぎ 大根
7土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚挽肉 牛乳	砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 おかし 米	えのき にんじん たまねぎ グリーンピース しめじ ねぎ バナナ
9月	ごはん 鮭の塩焼き ぶどう ブロッコリーのおかか和え みそ汁	牛乳 おかし	鮭 油揚げ 糸かつお 牛乳	油 おかし 米	ブロッコリー にんじん たまねぎ ねぎ ぶどう しめじ
10火	ごはん ミートローフ きゅうりスティック コーンスープ オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー	豚挽肉 ベーコン 牛乳 生クリーム 卵	じゃがいも パン粉 砂糖 米	ひじき たまねぎ にんじん バセリ オレンジ 生シタケ きゅうり クリームコーン 粉寒天
11水	ごはん レバーのごま揚げ マッシュポテト みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	牛レバー 牛乳	片栗粉 砂糖 じゃがいも 米 マヨネーズ ごま おかし	生姜 枝豆 にんじん たまねぎ しめじ ねぎ バナナ
12木	ごはん ツナ入り厚焼き卵 五目煮 かぶスープ オレンジ	牛乳 きなこサンド	ツナ 卵 大豆 ちくわ ベーコン きなこ 牛乳	油 砂糖 オリーブオイル 食パン マーガリン 米	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう 昆布 かぶ トマト オレンジ 干し椎茸
13金	ごはん アジのフライ ぶどう さつまいものレモン煮 青梗菜スープ	牛乳 おかし	アジ 卵 厚揚げ 鶏挽肉 牛乳	小麦粉 砂糖 パン粉 米 おかし さつまいも	青梗菜 にんじん たまねぎ ぶどう
14土	ごはん 豚汁 ごま酢和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ ハム 牛乳	さつまいも ごま 砂糖 おかし 米	大根 にんじん ごぼう 長ネギ キャベツ きゅうり バナナ
17火	おにぎり チャンポンメン 切干し大根の煮つけ オレンジ	牛乳 大学いも	豚ロース かまぼこ ウズラ卵 揚げ半	中華そば ごま油 油 米 砂糖 さつまいも ごま	たまねぎ もやし ねぎ にんじん 切干し大根 オレンジ



給食だより

日中は、まだ暑い日が続くようです。体調を崩さないようにしていきましょう。体力の回復には、早寝・早起き・朝ごはんです☆特にこれからの時期、外で体を動かすので、朝ごはんはしっかり食べるように心がけてほしいです♪



今年の十五夜は 9月19日(木)

十五夜は、「中秋の名月」ともいい、1年のうちで1番月がきれいな日とされ、昔からお月見の行事が行われてきた。作物の収穫に感謝し、月見団子や里芋、さつまいも、栗、ぶどうなどをお供えます。

給食では、19日に里芋の入ったみそ汁やお月見団子が登場します。季節ごとの行事食楽しみたいものですね♪



こどもの味覚を大切に

食材は、種類や調理法によって味が変わります。秋の味覚のさつまいもやさといもなどは、味付けをしなくても煮る・焼く・蒸すなどの調理法で充分おいしく食べることができます。微妙な味の違いや食感、甘味や酸味等の味覚は、子どもの頃に育ちます。

味覚の発達には、普段の食事を薄味にするなど、食材本来の味を生かすことが効力的☆種類が豊富にある食材は、いくつか用意して食べ比べてみるのもよいですね♪感じたことを言葉にすることで、味覚だけではなく表現力も身につきます。



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)
18 水	ごはん ハッシュドビーフ ポテトサラダ ぶどう	牛乳 チーズ・スティックパン	牛ロース 生クリーム チーズ 牛乳	バター 小麦粉 砂糖 米 じゃがいも マヨネーズ スティックパン	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり コーン ぶどう
19 木	ごはん さんまの蒲焼 ひじきと大豆の炒り煮 さといものみそ汁 バナナ	牛乳 月見団子	さんま 大豆水煮 油揚げ 絹豆腐 牛乳 揚げ半	小麦粉 砂糖 油 米 里芋 白玉粉 片栗粉	生姜 ひじき にんじん たまねぎ ねぎ バナナ
20 金	ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 オレンジ 小松菜のナムル 中華スープ	牛乳 鉄分ウエハース ヤクルト	豆腐 豚挽肉 えび 卵 ヤクルト 牛乳	油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 おかし 米	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ オレンジ 小松菜 もやし ねぎ 椎茸 もずく
21 土	ごはん おでん ほうれん草サラダ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 ベーコン	砂糖 油 ごま じゃがいも おかし 板こんにやく 米	大根 にんじん ほうれん草 もやし バナナ
24 火	ごはん 厚焼き卵 みそ汁 ブロッコリーのごま酢和え オレンジ	牛乳 マカロニきなこ	卵 豚挽肉 油揚げ きなこ 牛乳	砂糖 油 マカロニ 米	にんじん たまねぎ ねぎ 椎茸 ブロッコリー 大根
25 水	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え バナナ	牛乳 ソファール	鶏ひき肉 卵 焼き豆腐 ソファール 牛乳	小麦粉 砂糖 米	たまねぎ 白菜 大根 にんじん 長ネギ 小松菜 バナナ
26 木	カレーライス じゃこともやしのサラダ りんご	牛乳 煮干し	豚ロース しらす干し 牛乳 煮干し	じゃがいも 油 砂糖 米	たまねぎ にんじん グリンピース もやし きゅうり りんご
27 金	ごはん カレイの天ぷら みそ汁 切干しサラダ ぶどう	牛乳 フルーツポンチ	カレイ 卵 かまぼこ 牛乳	天ぷら 油 砂糖 ごま油 米	きゅうり 切干し大根 みかん バイン バナナ にんじん かぼちゃ たまねぎ わかめ ぶどう
28 土	ごはん ビーフンチャー ごまサラダ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース ハム 牛乳	じゃがいも 油 おかし 米	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり コーン バナナ
30 月	ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き 里芋のゴマ煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 ドーナツ	鮭 木綿豆腐	バター 里芋 砂糖 ごま ドーナツ 米	にんじん いんげん たまねぎ ねぎ なめこ オレンジ



ししぴ紹介

かぼちゃには、ビタミン類やカロテンが豊富に含まれていますよ～☆



作り方

かぼちゃグラタン

4人分

豚ひき肉	…20g
マカロニ	…40g
かぼちゃ	…1/4個
たまねぎ	…小1個
コンソメ	…1個
小麦粉	…大さじ3
バター	…大さじ2
牛乳	…カップ1弱
パン粉	…大さじ1
とろけるチーズ	…適量

- ① 鍋にバターを溶かし、小麦粉を少しずつ入れる。
- ② マカロニは、ゆでておく。
- ③ かぼちゃは、5mm程度のサイズに、しじみで4～5分程加熱する。
- ④ フライパンにバターを入れ、薄切りにしたたまねぎを入れ炒める。
- ⑤ たまねぎが炒め終わったら、少しずつ小麦粉を入れる。ぐまにないやすいので弱火で☆
- ⑥ 牛乳を少しずつ入れては混ぜるを繰り返す。
- ⑦ コンソメを入れる。
- ⑧ かぼちゃを入れて、とろみが出るまで煮る。
- ⑨ マカロニを混ぜる。
- ⑩ ⑨を耐熱皿に入れ、とろけるチーズをのせ、パン粉をふる。
- ⑪ オーブンで230℃で10分程度焼いたらできあがり。