



# 1~2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<br>(主にたんぱく質、カルシウム)  | 力や体温になる<br>(主に炭水化物、脂質)                     | 体の調子を整える<br>(主にビタミン、ミネラル)                   |
|----|---|--|---------------------|-------------------------------|--|---|
| 1  | 月 | ロールパン きのコスパゲティ オレンジ<br>和風スープ             | 牛乳<br>りんごとさつまいものケーキ | ベーコン 鶏ひき肉<br>大豆水煮 卵 牛乳        | マーガリン 油 じゃがいも ロールパン<br>さつまいも 砂糖 ホットケーキミックス | にんじん たまねぎ しめじ えのき<br>ひじき ねぎ オレンジ りんご        |
| 2  | 火 | ごはん アジの南蛮漬け 磯部ポテト<br>みそ汁 パナナ             | 牛乳<br>チーズ・おかし       | アジ 木綿豆腐 チーズ<br>牛乳             | 砂糖 油 じゃがいも 米<br>おかし 片栗粉                    | たまねぎ にんじん きゅうり<br>青のり ほうれん草 ねぎ パナナ          |
| 3  | 水 | ごはん ハンバーグ れんこんきんぴら<br>青梗菜スープ オレンジ        | 牛乳<br>ぶどうゼリー        | 牛ひき肉 豚ひき肉<br>牛乳               | 砂糖 ごま油<br>麩 米                              | にんじん たまねぎ れんこん<br>青梗菜 えのきたけ オレンジ            |
| 4  | 木 | 誕生会 きのごはん プチトマト<br>白身魚の磯辺天ぷら みそ汁 ぶどう     | 牛乳<br>ソフール          | 鶏もも肉 油揚げ カレイ<br>ソフール          | 米 発芽玄米 油 砂糖<br>天ぷら粉 じゃがいも                  | しめじ エリンギ ましたけ たまねぎ ぶどう<br>にんじん 青のり プチトマト ねぎ |
| 5  | 金 | ごはん ハッシュドビーフ ポテトサラダ<br>パナナ               | 牛乳<br>おかし           | 牛ロース 魚肉ソーセージ<br>牛乳            | じゃがいも 砂糖 マヨネーズ<br>おかし 米                    | たまねぎ にんじん しめじ トマト<br>ブロッコリー きゅうり パナナ        |
| 6  | 土 | ごはん 焼肉<br>春雨スープ ぶどう                      | 牛乳<br>おかし           | 牛ロース 牛乳<br>ベーコン               | 油 おかし 米<br>春雨                              | キャベツ たまねぎ ピーマン<br>にんじん ねぎ ぶどう               |
| 8  | 月 | ごはん 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮<br>みそ汁 ぶどう          | 牛乳<br>お月見きなこ団子      | 鮭 大豆水煮 絹豆腐<br>牛乳 きなこ 揚げ半      | 砂糖 油 白玉粉 米                                 | ひじき 人参 小松菜<br>たまねぎ ねぎ ぶどう                   |
| 9  | 火 | おにぎり 肉うどん<br>ほうれん草サラダ パナナ                | 牛乳<br>コッペパン         | 牛ロース ベーコン 牛乳                  | 砂糖 油 ごま コッペパン<br>米                         | にんじん ねぎ たまねぎ パナナ<br>ほうれん草 もやし               |
| 10 | 水 | ごはん レパールのカレー揚げ ポテトサラダ<br>野菜スープ オレンジ      | 牛乳<br>煮干し           | 牛レバー 煮干し 牛乳                   | 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも<br>マヨネーズ 米                  | にんにく 生姜 きゅうり コーン<br>たまねぎ にんじん もやし オレンジ      |
| 11 | 木 | ごはん 厚揚げのみそ炒め 和風スープ<br>ぶどう                | 牛乳<br>コーンフレーククッキー   | 厚揚げ 豚ロース 鶏ひき肉<br>卵 牛乳         | 砂糖 油 小麦粉 バター 米<br>コーンフレーク かぼちゃ種            | にんじん たまねぎ ピーマン<br>干しいたけ ねぎ ぶどう              |
| 12 | 金 | ごはん さばのみそ煮 小松菜のミモザ和え<br>和風スープ りんご        | 牛乳<br>ドーナツ          | さば 卵 豚ひき肉 牛乳                  | 砂糖 じゃがいも おかし<br>米                          | 小松菜 にんじん しょうが<br>たまねぎ ねぎ ぶどう りんご            |
| 13 | 土 | ごはん 厚揚げのそぼろ煮<br>みそ汁 パナナ                  | 牛乳<br>おかし           | 厚揚げ 豚ひき肉 牛乳                   | 砂糖 片栗粉 じゃがいも<br>おかし 米                      | えのきたけ グリンピース<br>にんじん たまねぎ しめじ ねぎ パナナ        |
| 16 | 火 | ごはん 白身魚のマヨみそ焼き 和風スープ<br>ブロッコリーのおかか和え りんご | 牛乳<br>アメリカンドッグ      | 白身魚 糸かつお 鶏ひき肉<br>牛乳 卵 魚肉ソーセージ | マヨネーズ 片栗粉<br>小麦粉 油 米                       | たまねぎ ブロッコリー しめじ<br>わかめ ねぎ りんご               |



## 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心がけましょう(^-^)

### お月見

お月見は、旧暦8月15日の夜を「十五夜」といいます。収穫時期の行事であるお月見は、田畑でとれた作物をお供えし、収穫に感謝する行事でもありました。

今年は、9月8日(月)です(\*^\_^\*)



9月8日のお月見の日に、あお組さんが全クラス分の「お月見きなこ団子」を作ります(^u^)  
お楽しみに(^o^)



| 日  | 曜 | 献立名                                      | おやつ           | 血や肉や骨をつくる<br>(主にたんぱく質、カルシウム) | 力や体温になる<br>(主に炭水化物、脂質)           | 体の調子を整える<br>(主にビタミン、ミネラル)                             |
|----|---|--|---------------|------------------------------|----------------------------------|---|
| 17 | 水 | ごはん レバーハンバーグ ミネストローネ<br>かぼちゃのオープン焼き オレンジ | 牛乳<br>おかし     | 豚レバー 豚ひき肉<br>卵 牛乳 ベーコン 大豆水煮  | 油 マヨネーズ パン粉 米<br>オリーブオイル じゃがいも   | たまねぎ にんにく かぼちゃ<br>トマト にんじん オレンジ                       |
| 18 | 木 | ごはん 豚の生姜焼き<br>ほうれん草スープ りんご               | 牛乳<br>きなこスコーン | 豚ロース 鶏ひき肉<br>きなこ ヨーグルト 牛乳    | 砂糖 油 じゃがいも 米<br>ホットケーキミックス マーガリン | 玉ねぎ にんじん キャベツ<br>生姜 ほうれん草 もやし りんご                     |
| 19 | 金 | ごはん さんまの蒲焼 白和え<br>みそ汁 ぶどう                | 牛乳<br>おかし     | さんま 木綿豆腐 牛乳                  | 小麦粉 砂糖 油 糸こんにやく<br>ごま 米          | ほうれん草 にんじん しめじ<br>たまねぎ もやし ねぎ ぶどう                     |
| 20 | 土 | ごはん ビーフシチュー<br>じゃこもやしのサラダ バナナ            | 牛乳<br>おかし     | 牛ロース じゃこ 牛乳<br>生クリーム         | 油 砂糖 おかし<br>米                    | たまねぎ にんじん しめじ<br>ブロッコリー もやし きゅうり バナナ                  |
| 22 | 月 | ごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁<br>バナナ                  | 牛乳<br>おかし     | 厚揚げ 豚ひき肉 牛乳                  | 砂糖 油 片栗粉 おかし<br>米                | えのき にんじん たまねぎ<br>グリーンピース かぼちゃ ねぎ わかめ バナナ              |
| 24 | 水 | おにぎり チャンポンメン<br>切干し大根の煮つけ りんご            | 牛乳<br>さつまいも蒸し | 豚ロース かまぼこ 卵<br>揚げ半 牛乳        | 油 ごま油 砂糖 さつまいも<br>ホットケーキミックス 米   | たまねぎ にんじん もやし<br>ねぎ 切干し大根 りんご                         |
| 25 | 木 | カレーライス<br>じゃこもやしのサラダ バナナ                 | 牛乳<br>煮干し     | 牛ロース じゃこ 煮干し<br>牛乳           | 砂糖 じゃがいも<br>米                    | 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>生姜 にんにく もやし きゅうり バナナ                 |
| 26 | 金 | ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ<br>バナナ                   | 牛乳<br>チーズ・おかし | 木綿豆腐 豚ひき肉<br>ハム 牛乳 チーズ       | ごま油 片栗粉 マヨネーズ<br>ごま おかし 米        | たまねぎ にんじん いら<br>えのきたけ 干し椎茸 ごぼう きゅうり バナナ               |
| 27 | 土 | ごはん 豚汁 バナナ<br>ブロッコリーのごま酢和え               | 牛乳<br>おかし     | 豚ロース 厚揚げ 糸かつお<br>牛乳          | さつまいも おかし<br>米                   | 大根 にんじん ごぼう ねぎ<br>ブロッコリー バナナ                          |
| 29 | 月 | ごはん 鶏の照り焼き ぶどう<br>スパゲティサラダ 野菜スープ         | 牛乳<br>フルーツポンチ | 鶏もも肉 かにかま<br>牛乳              | 砂糖 油 サラダスパゲティ<br>マヨネーズ 米         | 生姜 にんにく きゅうり みかん バイン 黄桃 バナナ<br>たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ ぶどう |
| 30 | 火 | ごはん カレイの竜田焼き キャベツサラダ<br>なめこ汁 バナナ         | 牛乳<br>おかし     | カレイ 油揚げ 牛乳<br>かまぼこ           | 油 砂糖 ごま油 片栗粉<br>おかし 米            | 生姜 キャベツ きゅうり<br>にんじん ねぎ たまねぎ なめこ バナナ                  |

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、日本型の食事を見直しましょう♪



Q. お米からできているのはどれ？

- ①ビーン
- ②そうめん
- ③はるさめ

A. 正解は①

中国発祥のビーンは、うるち米(米粉)が原料です。ちなみに、そうめんは小麦粉、はるさめは緑豆やじゃがいも、さつまいもからとったでんぷんからできています。



給食でも新米を使ってるよ～(^o^) しっかり食べてね♪

