



3才児以上 給食献立表

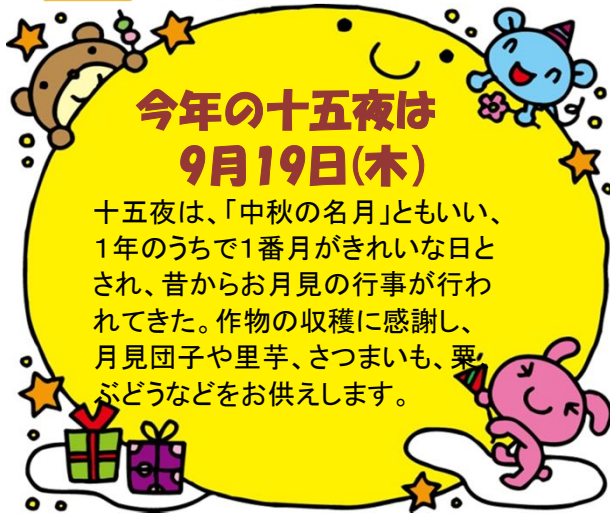


横路保育所

| 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 | 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 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 | 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 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 | 豆腐のつくね焼き パナナ 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 | たまねぎ にんじん 干し椎茸 小松菜 えのきたけ ねぎ パナナ |
| 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 | 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 | 生姜 たけのこ ビーマン きくらげ オレンジ にんじん たまねぎ ねぎ 大根 |
| 7土 | 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 パナナ | 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 | えのき にんじん たまねぎ グリーンピース しめじ ねぎ パナナ |
| 9月 | 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 | ブロッコリー にんじん たまねぎ ねぎ ぶどう しめじ |
| 10火 | 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 | ひじき たまねぎ にんじん パセリ オレンジ 生シタケ きゅうり クリームコーン 粉寒天 |
| 11水 | レバーのごま揚げ マッシュポテト みそ汁 パナナ | 牛乳 おかし | 牛レバー 牛乳 | 片栗粉 砂糖 じゃがいも 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 パナナ |
| 12木 | 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 | 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 | 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 おかし さつまいも | 青梗菜 にんじん たまねぎ ぶどう |
| 14土 | 豚汁 ごま酢和え パナナ | 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 | 大根 にんじん ごぼう 長ネギ キャベツ きゅうり パナナ |
| 17火 | 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 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 |



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 | 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 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 | 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 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 | 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 | 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 | 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 | 大根 にんじん ほうれん草 もやし バナナ |
| 24 火 | 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 | にんじん たまねぎ ねぎ 椎茸 ブロッコリー 大根 |
| 25 水 | 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 | 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 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 | 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 | 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 | きゅうり 切干し大根 みかん パイン バナナ にんじん かぼちゃ たまねぎ わかめ ぶどう |
| 28 土 | ビーフシチュー 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 | 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 | 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 | 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、レンジで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。ぐつ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。