



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	月	きのこスパゲティ オレンジ 和風スープ	牛乳 りんごとさつまいものケーキ	ベーコン 鶏ひき肉 大豆水煮 卵 牛乳	マーガリン 油 じゃがいも 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 ひじき ねぎ オレンジ りんご
2	火	アジの南蛮漬け 磯部ポテト みそ汁 バナナ	牛乳 チーズ・おかし	アジ 木綿豆腐 チーズ 牛乳	砂糖 油 じゃがいも おかし 片栗粉	たまねぎ にんじん きゅうり 青のり ほうれん草 ねぎ バナナ
3	水	ハンバーグ れんこんきんぴら 青梗菜スープ オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳	砂糖 ごま油 麩	にんじん たまねぎ れんこん 青梗菜 えのきたけ オレンジ
4	木	誕生会 きのこごはん プチトマト 白身魚の磯辺天ぷら みそ汁 ぶどう	牛乳 ソフール	鶏もも肉 油揚げ カレイ ソフール	米 発芽玄米 油 砂糖 天ぷら粉 じゃがいも	しめじ エリンギ まいたけ たまねぎ ぶどう にんじん 青のり プチトマト ねぎ
5	金	ハッシュドビーフ ポテトサラダ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 魚肉ソーセージ 牛乳	じゃがいも 砂糖 マヨネーズ おかし	たまねぎ にんじん しめじ トマト ブロッコリー きゅうり バナナ
6	土	焼肉 春雨スープ ぶどう	牛乳 おかし	牛ロース 牛乳 ベーコン	油 おかし 春雨	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ ぶどう
8	月	鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁 ぶどう	牛乳 お月見きなこ団子	鮭 大豆水煮 絹豆腐 牛乳 きなこ 揚げ半	砂糖 油 白玉粉	ひじき 人参 小松菜 たまねぎ ねぎ ぶどう
9	火	肉うどん ほうれん草サラダ バナナ	牛乳 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	にんじん ねぎ たまねぎ バナナ ほうれん草 もやし
10	水	レバーのカレー揚げ ポテトサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 煮干し	牛レバー 煮干し 牛乳	片栗粉 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	にんにく 生姜 きゅうり コーン たまねぎ にんじん もやし オレンジ
11	木	厚揚げのみそ炒め 和風スープ ぶどう	牛乳 コーンフレーククッキー	厚揚げ 豚ロース 鶏ひき肉 卵 牛乳	砂糖 油 小麦粉 バター コーンフレーク かぼちゃ種	にんじん たまねぎ ピーマン 干しいたけ ねぎ ぶどう
12	金	さばのみそ煮 小松菜のミモザ和え 和風スープ りんご	牛乳 ドーナツ	さば 卵 豚ひき肉 牛乳	砂糖 じゃがいも おかし	小松菜 にんじん しょうが たまねぎ ねぎ ぶどう りんご
13	土	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	砂糖 片栗粉 じゃがいも おかし	えのきたけ グリンピース にんじん たまねぎ しめじ ねぎ バナナ
16	火	白身魚のマヨみそ焼き 和風スープ ブロッコリーのおかか和え りんご	牛乳 アメリカンドッグ	白身魚 糸かつお 鶏ひき肉 牛乳 卵 魚肉ソーセージ	マヨネーズ 片栗粉 小麦粉 油	たまねぎ ブロッコリー しめじ 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 (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	水	レバーハンバーグ ミネストローネ かぼちゃのオープン焼き オレンジ	牛乳 おかし	豚レバー 豚ひき肉 卵 牛乳 ベーコン 大豆水煮	油 マヨネーズ パン粉 オリーブオイル じゃがいも	たまねぎ にんにく かぼちゃ トマト にんじん オレンジ
18	木	豚のしょうが焼き ほうれん草スープ りんご	牛乳 きなこスコーン	豚ロース 鶏ひき肉 きなこ ヨーグルト 牛乳	砂糖 油 じゃがいも 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 生姜 ほうれん草 もやし りんご
19	金	さんまの蒲焼 白和え みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	さんま 木綿豆腐 牛乳	小麦粉 砂糖 油 糸こんにやく ごま	ほうれん草 にんじん しめじ たまねぎ もやし ねぎ ぶどう
20	土	ビーフンチュウ じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース じゃこ 牛乳 生クリーム	油 砂糖 おかし	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー もやし きゅうり バナナ
22	月	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	砂糖 油 片栗粉 おかし	えのき にんじん たまねぎ グリーンピース かぼちゃ ねぎ わかめ バナナ
24	水	チャンポンメン 切干し大根の煮つけ りんご	牛乳 さつまいも蒸しパン	豚ロース かまぼこ 卵 揚げ半 牛乳	油 ごま油 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん もやし ねぎ 切干し大根 りんご
25	木	カレー じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 煮干し	牛ロース じゃこ 煮干し 牛乳	砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく もやし きゅうり バナナ
26	金	麻婆豆腐 ごぼうサラダ バナナ	牛乳 チーズ・おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳 チーズ	ごま油 片栗粉 マヨネーズ ごま おかし	たまねぎ にんじん いら えのきたけ 干し椎茸 ごぼう きゅうり バナナ
27	土	豚汁 バナナ ブロッコリーのごま酢和え	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 糸かつお 牛乳	さつまいも おかし	大根 にんじん ごぼう ねぎ ブロッコリー バナナ
29	月	鶏の照り焼き ぶどう スパゲティサラダ 野菜スープ	牛乳 フルーツポンチ	鶏もも肉 かにかま 牛乳	砂糖 油 サラダスパゲティ マヨネーズ	生姜 にんにく きゅうり みかん バイン 黄桃 バナナ たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ ぶどう
30	火	カレイの竜田焼き キャベツサラダ なめこ汁 バナナ	牛乳 おかし	カレイ 油揚げ 牛乳 かまぼこ	油 砂糖 ごま油 片栗粉 おかし	生姜 キャベツ きゅうり 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ビーフン
- ②そうめん
- ③はるさめ

A. 正解は①

中国発祥のビーフンは、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♪

