



# 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	ごはん 筑前煮 絹豆腐とえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 おにぎりせんべい	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 おにぎりせんべい	れんこん ごぼう たけのこ 人参 玉ねぎ きやいんげん 干しいたけ えのき ねぎ オレンジ
3	火	<b>誕生会</b> きのごはん 白身魚の磯部揚げ 白菜のおかか和え さつまいものみそ汁 りんご	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 カレイ 青のり 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 さつまいも ぱりんこ	しめじ エリンギ 人参 白菜 玉ねぎ りんご
4	水	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ	牛乳 とんがりコーン	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 とんがりコーン	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
5	木	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 りんご	牛乳 <b>マカロニきなこ</b>	鶏もも肉 卵 大豆水煮 干しひじき さつま揚げ 牛乳 きなこ	米 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 ねぎ りんご
6	金	ごはん ミートローフ キャベツとじゃこのサラダ 大豆とえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 ムーンライト	豚ひき肉 卵 干しひじき ちりめんじゃこ 牛乳	米 パン粉 砂糖 ごま油 ムーンライト	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ きゅうり えのき 大根 ねぎ オレンジ
7	土	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 さつまいも まがりせんべい	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ バナナ
9	月	バターロール クリームシチュー 和風サラダ オレンジ	牛乳 <b>わかめおにぎり</b>	鶏もも肉 かにかま 干しひじき 牛乳 わかめご飯の素	バターロール じゃがいも ごま 砂糖 米	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり オレンジ
10	火	ごはん さんまの蒲焼 ポテトサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 チューチューアイス	さんま ハム 絹豆腐 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マヨドレ	しょうが 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 バナナ チューチューアイス
11	水	ごはん 八宝菜 春雨スープ りんご	牛乳 ベジたべる	豚ロース かまぼこ ベーコン 牛乳	米 かたくり粉 春雨 ベジたべる	チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 干しいたけ りんご
12	木	塩おにぎり 肉うどん かぼちゃのオープン焼き オレンジ	牛乳 <b>フルーツヨーグルト</b>	牛ロース 牛乳 プレーンヨーグルト	米 うどん 砂糖 マヨドレ オリーブオイル	人参 玉ねぎ えのき ねぎ かぼちゃ オレンジ みかん缶 黄桃缶 バナナ りんご
13	金	夏野菜のカレーライス じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 チーズ・ハッピーターン	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳 チーズ	米 砂糖 ハッピーターン	かぼちゃ なす ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり バナナ
14	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにゃく おにぎりせんべい	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー バナナ

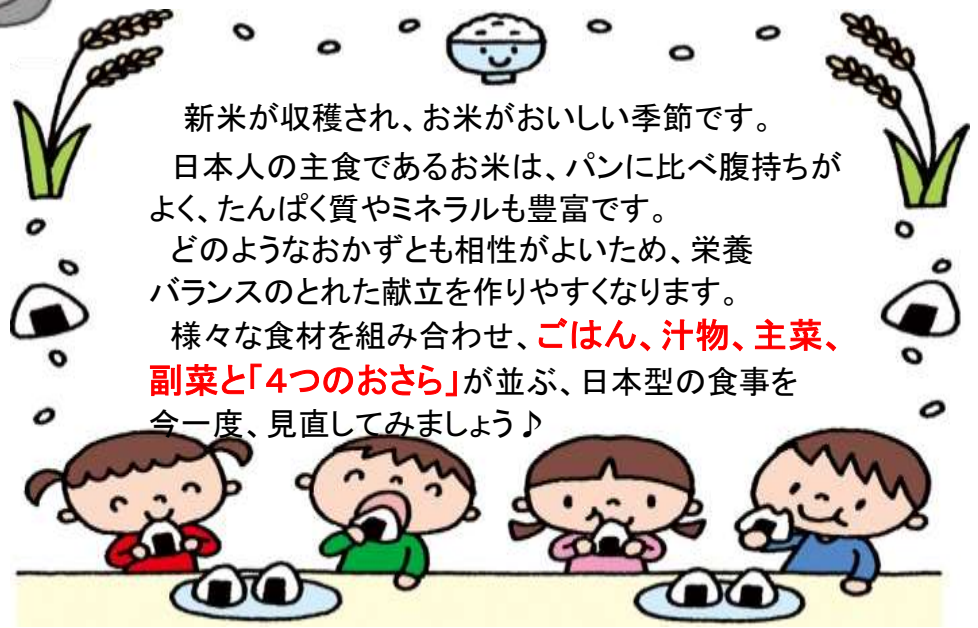


## 給食だより

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す。  
しっかりと睡眠をとり、体を休め、元気いっぱい体を動かせるように、  
朝ごはんも必ず食べるようにしましょうね♪



## 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、日本型の食事を今一度、見直してみましょう♪

## 9月17日(火)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、月見だんごやスキ、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。



◎青文字は手作りおやつです。  
◎おかしの種類を記載しています。  
おかしは変更になる場合があります。

2024年 9月

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	火	ごはん ポークビーンズ キャベツサラダ オレンジ	牛乳 ふのラスク	豚ロース 大豆水煮 かまぼこ 牛乳 きなこ	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ふ マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり オレンジ	
18	水	ごはん 鶏のから揚げ <small>たたききゅうり キャベツとえのきのみそ汁 りんご</small>	牛乳 ビスコ	鶏もも肉 牛乳	米 かたくり粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 ビスコ	しょうが きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ えのき ねぎ りんご	
19	木	ごはん 白身魚の西京焼き <small>小松菜のおひたし かきたま汁 パナナ</small>	牛乳 いもきんとん	カレイ 卵 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 さつまいも	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ パナナ りんご レモン果汁	
20	金	バターロール ナポリタン チンゲンサイのスープ オレンジ	牛乳 まがりせんべい	豚ロース ベーコン 牛乳	バターロール スパゲッティ 砂糖 まがりせんべい	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン えのき チンゲンサイ オレンジ	
21	土	ごはん 炒り鶏 絹豆腐とえのきのみそ汁 パナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 ぱりんこ	ごぼう 干しいたけ 人参 さやいんげん 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ	
24	火	ごはん 鮭のマヨみそ焼き もやしナムル レタススープ オレンジ	牛乳 れんこんチップス	鮭 卵 わかめ 牛乳	米 マヨドレ ごま油 ごま さつまいも 油	玉ねぎ もやし 人参 ほうれん草 レタス れんこん オレンジ	
25	水	チキンカレーライス コールスローサラダ パナナ	牛乳 カール	鶏もも肉 ハム 牛乳	米 じゃがいも マヨドレ 砂糖 カール	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 パナナ	
26	木	ごはん れんこんボール <small>キャベツのごまネーズ和え 大根とわかめのみそ汁 りんご</small>	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	鶏ひき肉 ちくわ わかめ 牛乳 ヤクルト	米 かたくり粉 油 ごま マヨドレ ギンビスアスパラ	れんこん しょうが キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ りんご	
27	金	ごはん 豚のしょうが焼き さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも ばかうけ	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ パナナ	
28	土	 <b>運動会</b>					
30	月	ごはん 鶏の照り焼き <small>ブロッコリーのしらす和え 白菜と油揚げのみそ汁 オレンジ</small>	牛乳 ブリッツ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ブリッツ	しょうが にんにく ブロッコリー 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ オレンジ	

## 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。
- 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。

豚肉やごま、豆類に  
多く含まれています♪



## 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☆今年は豊漁！！
- きのこ・・・かさがあまり開いてなく、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・・・軸がしっかりとっていて、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