



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	ごはん ハンバーグ 和風サラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 ふのラスク	豚ひき肉 豆乳 かに風味かまぼこ 干しひじき 油揚げ 牛乳 きなこ	米 パン粉 ごま 砂糖 ふ マーガリン グラニュー糖	人参 玉ねぎ もやし きゅうり 小松菜 バナナ
2	火	夏野菜のカレーライス キャベツとじゃこのサラダ オレンジ	牛乳 クッキー	鶏もも肉 ちりめんじやこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 小麦粉 油	かぼちゃ なす ピーマン 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり オレンジ
3	水	誕生会 きのこごはん メンタイのフライ 白菜のおかか和え 絹豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 ベジたべる	鶏もも肉 メンタイ 絹豆腐 牛乳	米 砂糖 上新粉 パン粉 ベジたべる	しめじ えのき 人参 白菜 玉ねぎ ねぎ りんご
4	木	塩おにぎり 焼きそば わかめスープ オレンジ	牛乳 バウムクーヘン	豚ロース 青のり 魚粉 わかめ 絹豆腐 牛乳	米 焼きそば用そば ごま バウムクーヘン	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ オレンジ
5	金	ごはん 鶏の照り焼き 小松菜のおひたし さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 クレープクッキー	鶏もも肉 牛乳	米 砂糖 さつまいも 餃子の皮 いちごジャム	しょうが にんにく 小松菜 えのき 人参 玉ねぎ ねぎ バナナ
6	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 大根とえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 ばかうけ	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにゃく 砂糖 ばかうけ	人参 干ししいたけ さやいんげん 玉ねぎ えのき 大根 ねぎ バナナ
8	月	ごはん 冷しゃぶ さつまいもとえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 チーズ・ハッピーターン	豚ロース 牛乳 チーズ	米 ごま油 ごま 砂糖 さつまいも ハッピーターン	レタス きゅうり 玉ねぎ トマト 人参 えのき ねぎ バナナ
9	火	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ オレンジ	牛乳 枝豆とじゃこのおにぎり	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳 枝豆 ちりめんじやこ	バターロール マヨドレ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 オレンジ
10	水	ごはん さんまの蒲焼 ポテトサラダ 白菜のみそ汁 バナナ	牛乳 チヨイス	さんま ハム 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マヨドレ チヨイス	しょうが 人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜 ねぎ バナナ
11	木	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 りんご	牛乳 スイートポテト	鶏もも肉 卵 干しひじき 大豆水煮 さつま揚げ 牛乳 調製豆乳	米 砂糖 さつまいも 黒ゴマ	玉ねぎ 人参 ねぎ りんご
12	金	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 オレンジ	牛乳 ぱりんこ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 さつまいも ぱりんこ	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ オレンジ
13	土	ごはん 肉じゃが 白菜のみそ汁 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース ハム	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ねぎ バナナ



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♪



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♪

栗を英語で言うと…？

「栗」の旬は9月ごろから始まります。美味しいですよね(^^)

ここでクイズです！！「栗」は英語で言うと？？…「マロン」と答えたくなりますが、実は「マロン」はフランス語なんです。英語では「Chestnut(チエストナット)」なんです。勘違いしちゃいますよね。

ちなみに、打楽器のカスターはスペイン語で「栗」を意味する「Castana(カスター)」に由来すると
言われています。諸説ありますが「見た目が栗に似ている」「栗の木を使って作られた」などの説があります。



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)	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)
16	火	ごはん 白身魚のチーズ焼き たたききゅうり 小松菜と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	カレイ とろけるチーズ 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま ごま油 まがりせんべい	きゅうり 玉ねぎ 人参 小松菜 バナナ
17	水	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 さつまいものケーキ	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳 卵	米 砂糖 ごま油 かたくり粉 マヨドレ ごま さつまいも ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 にら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり オレンジ
18	木	ごはん 鶏のから揚げ キャベツサラダ 絹豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 プリツツ	鶏もも肉 かまぼこ 絹豆腐 牛乳	米 かたくり粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 プリツツ	しょうが キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ りんご
19	金	わかめおにぎり 肉うどん かぼちゃのオープン焼き バナナ	牛乳 ビスコ	わかめご飯の素 牛ロース 牛乳	米 うどん 砂糖 マヨドレ オリーブオイル ビスコ	人参 玉ねぎ えのき ねぎ かぼちゃ バナナ
20	土	ごはん 豚のしおが焼き 大根と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 大根 ねぎ バナナ
22	月	ごはん れんこんボール キャベツのごまネーズ和え さつまいもとえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 ヤクルト・ギンピスアスパラ	鶏ひき肉 ちくわ 牛乳 ヤクルト	米 かたくり粉 油 ごま マヨドレ さつまいも	れんこん しおが キャベツ 人参 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
24	水	バターロール ナポリタン チンゲンサイのスープ りんご	牛乳 れんこんチップス	豚ロース ベーコン 牛乳	バターロール スパゲティ 砂糖 さつまいも 油	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン えのき チンゲンサイ れんこん りんご
25	木	ごはん 鮭のマヨみそ焼き もやしナムル かきたま汁 バナナ	牛乳 ムーンライト	鮭 卵 牛乳	米 マヨドレ ごま油 ごま かたくり粉 ムーンライト	玉ねぎ もやし 人参 ほうれん草 ねぎ バナナ
26	金	ごはん 炒り鶏 絹豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 ばかうけ	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 じゃがいも 板こんにゃく 砂糖 ばかうけ	ごぼう 干しいたけ 人参 さやいんげん 玉ねぎ ねぎ オレンジ
27	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにゃく ぱりんこ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー バナナ
29	月	ごはん 鶏のレモン焼き ひじきとツナのサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 とんがりコーン	鶏もも肉 干しひじき ツナ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 オリーブオイル ごま油 ごま マヨドレ とんがりコーン	レモン果汁 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 バナナ
30	火	キーマカレーライス じゃこともやしのサラダ オレンジ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ひき肉 ちりめんじやこ 牛乳	米 砂糖 おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 もやし きゅうり 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。

豚肉やごま、豆類に
多く含まれています♪

- ②1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。



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☆
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・・・軸がしっかりとしていて、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