



# 1~2才児 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	金	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	牛乳 バウムクーヘン	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 バウムクーヘン	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ
2	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのしらす和え パナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく ばかうけ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー パナナ
4	月	ごはん 炒り鶏 絹豆腐とえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 ばりんこ	鶏もも肉 絹ごし豆腐 牛乳	米 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 ばりんこ	ごぼう 干しいたけ 人参 さやいんげん 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
5	火	誕生会 きのごはん 根菜ハンバーグ 白菜のおかか和え さつまいものみそ汁 りんご	牛乳 おにぎりせんべい	鶏もも肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 さつまいも おにぎりせんべい	しめじ 人参 えのきたけ ごぼう れんこん 玉ねぎ 白菜 ねぎ りんご
6	水	夏野菜のカレーライス じゃこともやしのサラダ パナナ	牛乳 ふのラスク	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳 きなこ	米 砂糖 ふ、マーガリン グラニュー糖	なす ピーマン 玉ねぎ 人参 トマト もやし きゅうり パナナ
7	木	ごはん 鶏のから揚げ たたききゅうり 卵スープ りんご	牛乳 ハッピーターン	鶏もも肉 卵 牛乳	米 かたくり粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 ハッピーターン	しょうが きゅうり 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ りんご
8	金	ごはん ポークビーンズ キャベツサラダ オレンジ	牛乳 サッポロポテト	豚ロース 大豆水煮 かまぼこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 サッポロポテト	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり オレンジ
9	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 さつまいも まがりせんべい	人参 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ ねぎ パナナ
11	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 おにぎり	鶏もも肉 干しひじき かにかま 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
12	火	ごはん 八宝菜 春雨スープ ももの缶詰	牛乳 チーズ・ハッピーターン	豚ロース かまぼこ ベーコン 牛乳 チーズ	米 かたくり粉 はるさめ ハッピーターン	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 ねぎ 白桃缶
13	水	ごはん カレイの蒲焼 ポテトサラダ 絹豆腐とわかめのみそ汁 りんご	牛乳 きなこスコーン	カレイ ハム 絹ごし豆腐 牛乳 プレーンヨーグルト きなこ	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マヨレ ホットケーキミックス マーガリン	しょうが 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ りんご
14	木	ごはん ミートローフ キャベツとじゃこのサラダ 大根と油揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 とんがりコーン	豚ひき肉 干しひじき 牛乳 卵 ちりめんじゃこ 油揚げ	米 パン粉 砂糖 ごま油 とんがりコーン	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ パナナ

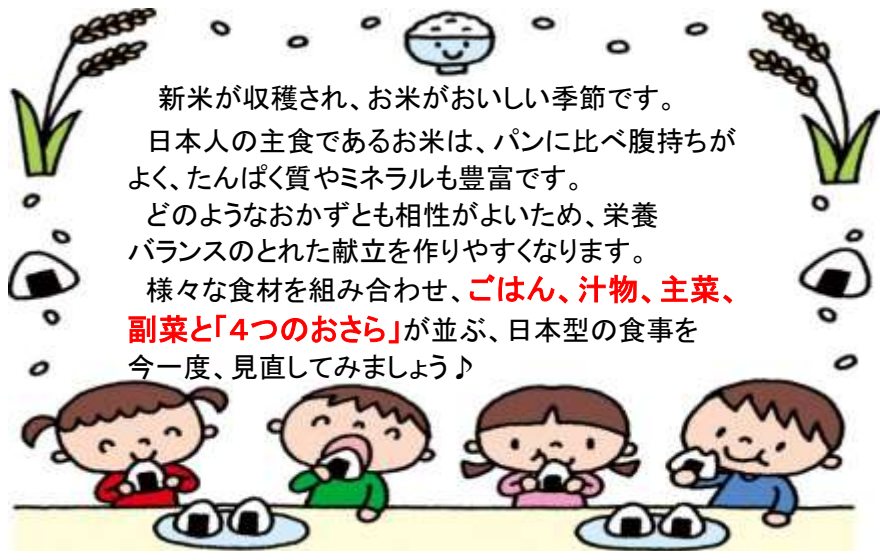


## 給食だより

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♪



## 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、見直してみましよう♪

## 9月29日(金)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、月見だんごやすずき、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。

☆保育所では29日のおやつにお月見クッキーが出ます。お楽しみに(^^)♪



◎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。

2023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)
15	金	塩おにぎり 煮込みうどん かぼちゃのオープン焼き オレンジ	牛乳 チョコイス	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	米 うどん マヨドレ オリーブ油 チョイス	えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ オレンジ
16	土	ごはん 豚のしょうが焼き 小松菜と油揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 小松菜 パナナ
19	火	ごはん れんこんボール もやしナムル 絹豆腐とえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 いもきんとん	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 牛乳	米 かたくり粉 油 ごま油 ごま さつまいも 砂糖	れんこん しょうが もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ ねぎ オレンジ りんご レモン
20	水	ごはん カレイの西京焼き 小松菜のおひたし かきたま汁 りんご	牛乳 まがりせんべい	カレイ 卵 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 まがりせんべい	小松菜 人参 えのきたけ 玉ねぎ ねぎ りんご
21	木	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 オレンジ	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏もも肉 卵 大豆水煮 さつま揚げ 干しひじき 牛乳 プレーンヨーグルト	米 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ みかん缶 黄桃缶 パナナ りんご
22	金	バターロール ナポリタン 野菜スープ パナナ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	豚ロース ベーコン 牛乳 ヤクルト	バターロール スパゲッティ 砂糖 ギンビスアスパラ	玉ねぎ人参 ピーマン スイートコーン えのきたけ チンゲンサイ パナナ
25	月	ごはん 鶏の照り焼き 磯部ポテト キャベツと油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 カール	鶏もも肉 あおのり 油揚げ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも カール	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ オレンジ
26	火	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 ばかうけ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 さつまいも ばかうけ	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ パナナ
27	水	チキンカレーライス コールスローサラダ オレンジ	牛乳 さつまいものケーキ	鶏もも肉 ハム 牛乳 卵	米 じゃがいも マヨドレ 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス マーガリン	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり スイートコーン レモン オレンジ
28	木	ごはん ナス入り麻婆豆腐 ごぼうサラダ りんご	牛乳 ムーンライト	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 マヨドレ ごま ムーンライト	なす 玉ねぎ 人参 いら えのきたけ 干しいたけ ごぼう きゅうり りんご
29	金	ごはん カレイの磯部揚げ ほうれん草のごま和え 絹豆腐とえのきのみそ汁 ももの缶詰	牛乳 お月見クッキー	カレイ 青のり 絹ごし豆腐 牛乳 卵	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 バター	ほうれん草 人参 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 白桃缶
30	土	ごはん 肉じゃが キャベツと油揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 ハッピーターン	豚ロース 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ねぎ パナナ

## 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♪

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。  
しっかりと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**・・・かさがかさあまり開いてなく、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

