

こんだてひょう

食べ物に
かんしゃして



おいしく食べましょう！



日	曜日	行事	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
2	月		お茶 おかし	ごはん 煮魚 梅おひたし	さかな 赤みそ かつお節	米 はいが米 砂糖	なす キヤベツ 小松菜 人参 えのき 練梅	お茶 おからドーナツ (手作り)	ほいくん おお かま に にさかな 保育園の大きな釜でコトコト煮る煮魚です。
3	火		お茶 おせんべい	ごはん ポークビーンズ ちりじゃこサラダ	大豆 豚肉 じゃこ	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ トマト パセリ レタス きゅうり	牛乳 クラッカー	ポーク(豚肉)とビーンズ(大豆)をトマト味に煮ます。
4	水		お茶 おせんべい	バターロール 夏野菜のスープ 鶏肉のレモンじょうゆ	鶏肉	パン 片栗粉 油 砂糖	レモン レタス かぼちゃ オクラ 玉ねぎ コーン	牛乳 バナナ	さんしょ つか からだひつよう えいよう つ 残暑で疲れがちな体に必要な栄養が詰まったスープです。
5	木		お茶 マカロニきなこ (手作り)	ごはん 厚揚げの煮付け パンサンスー	さつまあげ 厚揚げ 鶏卵 ハム	米 はいが米 こんにやく じゃがいも 砂糖 春雨	ねぎ 人参 きゅうり	牛乳 昆布	はるさめ やさい あじ しあ 春雨と野菜をさっぱり味で仕上げるパンサンスーです。
6	金		お茶 スティックパン	きつねごはん すいとん汁 ゼリー	油揚げ 豚肉 豆腐 脱脂粉乳 ゼリー	米 はいが米 砂糖 ごま 小麦粉 油	人参 小松菜	フローズン ヨーグルト (未満児はヨーグルト)	すいとん汁には、栄養が詰まっています。
7	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
9	月		お茶 おせんべい	黒糖パン 野菜スープ さかなの磯辺揚げ	さかな 青のり	パン 片栗粉 油 じゃがいも	レタス 人参 エリンギ	お茶 コーンフレーク 牛乳かけ	あお いそ ふうみ たの いそあ 青のりで磯の風味を楽しむ磯部揚げです。
10	火		お茶 ヨーグルト	ごはん 中華スープ チャプチェ	豚肉 鶏肉	米 はいが米 春雨 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ ビーマン しいたけ もやし 大根 ねぎ	牛乳 きらずあげ	はるさめ 春雨はじゃがいもなどからつくられています。
11	水		お茶 おせんべい	ごはん なすのみそ汁 豚肉ときのこの南蛮炒め	豚肉 厚揚げ 赤みそ	米 はいが米 砂糖 ごま油 片栗粉	しいたけ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 なす 小松菜	飲むヨーグルト 小魚	かわ やわ 皮の柔らかいみずみずしい秋なすを楽しむみそ汁です。
12	木		牛乳 おせんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじきサラダ	鶏肉 ハム ひじき	米 はいが米 じゃがいも こんにやく 油 砂糖 マヨドレ	しいたけ 玉ねぎ さやいんげん 人参 キャベツ コーン きゅうり	牛乳 マカロニきなこ (手作り)	ひじきには骨を強くする栄養があります。
13	金		お茶 ゼリー	お月見ごはん とうもろこし入りみそ汁 ゼリー	油揚げ 卵 鶏肉 赤みそ ゼリー	米 はいが米 砂糖 春雨	玉ねぎ 人参 グリーンピース コーン 小松菜	お茶 ミニパン	めいげつ みた つきみ 名月に見立てたお月見ごはんです。
14	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
17	火		お茶 おせんべい	バターロール ドレッシング和え ペンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆	パン ペンネ 片栗粉 オリーブ油 油	人参 玉ねぎ しめじ パセリ レタス きゅうり みかん缶	飲むヨーグルト 梨	ペンの先っぽの形をしたペンネです。
18	水		牛乳 スティックパン	カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米 はいが米 油 砂糖	なす かぼちゃ 玉ねぎ オクラ コーン キヤベツ きゅうり	牛乳 おかし	カレーには、野菜がいろいろ入っています。
19	木		お茶 おせんべい	ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 ツナサラダ	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 ツナ	米 はいが米 砂糖 油	しいたけ 人参 キヤベツ チンゲン菜 きゅうり	お茶 さつまいもの ごま団子(手作り)	とうふ こお 豆腐を凍らせるなどして乾燥させてつくる凍り豆腐です。
20	金		お茶 おせんべい	かば焼き丼 みそ汁 チーズ	さかな 豆腐 合わせみそ チーズ	米 はいが米 片栗粉 油 砂糖	きゅうり えのき 小松菜	お茶 おはぎ	おやつは秋の彼岸にお供えするおはぎです。
21	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		(萩の花) 9/19~9/25はお彼岸です
24	火		お茶 おせんべい	黒糖パン 鮭の酢豚風 りんごのサラダ	さかな	パン じゃがいも 砂糖 片栗粉 油	しいたけ ビーマン 玉ねぎ キヤベツ りんご しめじ	牛乳 バナナ	あっさりした秋鮭をこってりした酢豚風に仕上げます。
25	水		お茶 おかし	ごはん 切干大根の炒り煮 甘酢和え	鶏肉 刻み昆布 油揚げ わかめ	米 はいが米 油 砂糖	切干大根 人参 もやし きゅうり しそ	お茶 いもけんぴ	だいこん ほそぎ かんそう 乾燥させてつくる切干大根です。
26	木	誕生会	お茶 おせんべい	タコライス コーンスープ ヨーグルト	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 はいが米 油	玉ねぎ トマト レタス コーン ほうれん草	お茶 ゼリーアラモード	カレー味のお肉と野菜をごはんに盛るタコライスは。
27	金		牛乳 おせんべい	刻み昆布ごはん みそ沢煮椀 ヨーグルト	鶏肉 大豆 豚肉 刻み昆布 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米	人参 大根 ごぼう えのき ねぎ	お茶 おかし	たくさん しょうがい たの さわにわん 沢山の食材のうまみを楽しむ沢煮椀です。
28	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
30	月		お茶 おせんべい	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 切干大根の中華ナス	豚肉 厚揚げ 赤みそ	米 はいが米 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン しいたけ 切干大根 小松菜	牛乳 りんご	あいち 愛知ならではののみそ、あか つか 赤みそを使います。

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎9月栄養価平均 エネルギー485Kcal たんぱく質20.3g 脂質13.6g 塩分1.4g

(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎9月栄養価平均 エネルギー446Kcal たんぱく質18.0g 脂質12.0g 塩分1.4g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

9月17日は中秋の名月(十五夜)です

中秋の名月は、その年の収穫などに感謝をする伝統行事です。空が澄んで月が美しく見える十五夜にはお月見をしたり、月に見立てたものや収穫物をお供えする風習もあります。

保育園の給食の情報はこちら → →
*給食のレシピも掲載しています。



タコライス レシピ

材料(作りやすい分量)

ごはん	茶碗4杯	調味料	
豚肉	200g	ソース	大さじ1弱
玉ねぎ	1個	ケチャップ	大さじ1
レタス	2枚	カレー粉	小さじ1/2
トマト	2個	酒	小さじ2
		しょうゆ	小さじ1/2

作り方

①豚肉とみじん切りにした玉ねぎを炒め、調味料を加えて、汁けがなくなるまで加熱する。
②ごはんを盛り、①・角切りにしたトマトとレタスを盛り付ける。

夏に必要な栄養が
しっかり摂れる！

