



給食献立予定表 9月

あいあい保育園

R4. 8. 31

	1時間献立 おやつ	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量 (カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (木)	カルシウム ウエハース	麦ごはん 魚のムニエル かきたま汁 ブロッコリーのおっぺ和え オレンジ	牛乳 わらびもち	サゴシ 卵 牛乳 きなこ	米 麦 カルシウムウエハース 片栗粉 小麦粉 マーガリン わらびもち粉	人参 玉ねぎ ブロッコリー ねぎ オレンジ	560 518
2 (金)	クリーム サンド	ごはん はんぺんのフライ トマト マカロニサラダ ぶどう	牛乳 フレンチトースト	はんぺん ハム 牛乳 チーズ 卵	米 マカロニ パン粉 小麦粉 クリームサンド 食パン	トマト 人参 きゅうり ぶどう	588 543
3 (土)	せんべい	親子丼 味噌汁 ミニゼリー	牛乳 ミニドーナツ	鶏肉 卵 わかめ 豆腐 牛乳 味噌	米 せんべい ミニゼリー ミニドーナツ	人参 玉ねぎ ねぎ えのき しめじ	459 460
5 (月)	うかか	ごはん チキン南蛮 和風ポテト おかかきゅうり ぶどう	牛乳 りんごカスタードパイ	鶏肉 かつお節 卵 牛乳	米 じゃがいも クラッカーサンド パイシート 小麦粉	人参 玉ねぎ きゅうり ぶどう りんご	593 567
6 (火)	バナナ	ごはん ぎせい豆腐 人参シリシリ ブロッコリーのしらす和え ミニゼリー	牛乳 チーズスカロップ	豆腐 卵 かつお節 鶏ひき肉 チーズ しらす 牛乳 ツナ	米 小麦粉 ミニゼリー マーガリン	人参 玉ねぎ ブロッコリー 干しシイタケ バナナ	522 566
7 (水)	シガフライ	ごはん かぼちゃクロック トマト キャバツときゅうりの中華風サラダ ぶどう	牛乳 みたらし団子	合挽肉 卵 牛乳	米 シガフライ パン粉 小麦粉 白玉粉	かぼちゃ 人参 玉ねぎ トマト キャバツ きゅうり ぶどう	486 497
8 (木)	シガト トースト	麦ごはん すき焼き風煮 味噌汁 かにかまサラダ オレンジ	麦茶 アイスクリーム	牛肉 かにかま 牛乳 焼き豆腐 わかめ	米 麦 食パン マーガリン こんにゃく アイスクリーム	白菜 人参 大根 しめじ ねぎ えのき キャバツ きゅうり オレンジ	443 424
9 (金)	ももゼリー	ごはん 魚のごま味噌焼き トマト ひじきのミルクサラダ バナナ	牛乳 どらやき	サゴシ ひじき ハム あんこ 味噌	米 ももゼリー ごま ホットケーキミックス	トマト キャバツ 人参 バナナ	544 580
10 (土)	ウエハース	ハヤシライス 野菜サラダ バナナ	牛乳 とんがりコーン	豚肉 ハム 牛乳	米 ウエハース とんがりコーン	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャバツ きゅうり バナナ	451 440
12 (月)	バナナ ヨーグルト	ごはん 豆腐ハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリーときこのごま酢和え ぶどう	牛乳 マーマレードポテト	豆腐 ヨーグルト 合挽肉 牛乳 卵	米 さつまいも マーマレード ごま	人参 玉ねぎ えのき ブロッコリー しめじ	477 487
13 (火)	ビスコ	☆お月見会メニュー 五目ごはん ささみのフライ トマト ほうれん草ともやしのおひたし お月見ゼリー	牛乳 お月見団子	ささみ 鶏肉 油揚げ 牛乳 きなこ	米 ビスコ お月見ゼリー 白玉粉 パン粉 小麦粉 こんにゃく	ごぼう 人参 ほうれん草 トマト もやし	523 521
14 (水)	チーズ ポーロ	カレーうどん さつまいもの天ぷら ポイル野菜のごま和え ミニゼリー	牛乳 ロックビスケット	豚肉 卵 チーズ 牛乳	うどん ポーロ さつまいも 小麦粉 ごま ミニゼリー コーンフレーク	人参 玉ねぎ ねぎ キャバツ きゅうり レーズン	577 562
15 (木)	あられ	手作りパン コーンクリームシチュー グリーンサラダ バナナ	牛乳 原宿ドッグ	鶏肉 ハム 牛乳	鶏肉粉 強力粉 コーン コーン缶 原宿ドッグ あられ マーガリン じゃがいも	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャバツ きゅうり バナナ	536 565
16 (金)	フルチェ	麦ごはん 魚のタルタル焼き トマト きゅうりのゆかり和え ぶどう	牛乳 ピザトースト	サゴシ 卵 チーズ 牛乳 ベーコン	米 麦 フルチェ素 食パン マヨネーズ	トマト 玉ねぎ パセリ きゅうり ぶどう ピーマン	466 503
17 (土)	ビスケット	中華丼 わかめスープ ミニゼリー	牛乳 ぼたぼた焼き	豚肉 わかめ うすら卵 牛乳 えび いか	米 ビスケット 片栗粉 ぼたぼた焼き ミニゼリー ごま	白菜 きくらげ 人参 玉ねぎ	441 423
19 (月)	敬老の日でお休みです。						
20 (火)	野菜 かりんとう	鶏飯 なめこ汁 千草和え ぶどう	牛乳 クロックムッシュ	鶏肉 豆腐 味噌 かつお節 ちくわ 卵 牛乳 ハム 味噌汁 味噌 チーズ	米 野菜かりんとう 食パン	なめこ ねぎ キャバツ ほうれん草 人参 ぶどう	501 500
21 (水)	ムース	麻婆ラーメン ミニ春巻き ごまじゃこサラダ フルーツヨーグルト	麦茶 ひじきおにぎり	豆腐 しらす 豚肉 ひじき 油揚げ ヨーグルト 牛乳 味噌	中華麺 ムース 春巻き ごま	にんにく 生姜 人参 たら 玉ねぎ 白ネギ フルーツミックス キャバツ きゅうり	597 662
22 (木)	えびせん	☆お誕生日会メニュー ゆかりごはん 鶏肉の竜田揚げ トマト マセドアンサラダ 生パイン	牛乳 パースティケーキ	鶏肉 チーズ ハム 牛乳	米 えびせん 片栗粉 じゃがいも コーン パースティケーキ	トマト きゅうり 人参 パイナップル	444 450
23 (金)	秋分の日でお休みです。						
24 (土)	クッキー	五目焼きそば ゆで卵 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	卵 豚肉 牛乳 あおさ いか	中華麺 クッキー おにぎりせんべい	キャバツ 人参 玉ねぎ もやし	463 454
26 (月)	野菜スナック	ごはん 酢豚 中華コーンスープ きゅうりともやしのナムル ミニゼリー	牛乳 セサミクッキー	豚肉 ベーコン 卵 牛乳 うすら卵	米 野菜スナック 片栗粉 コーン ミニゼリー 小麦粉 マーガリン ごま	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ もやし たけのこ にんにく 生姜 きゅうり	568 577
27 (火)	バナナ	ごはん 筑前煮 ふりかけ わかめとしらすの酢の物 ぶどう	牛乳 野菜チップス	鶏肉 しらす 牛乳 わかめ	米 里芋 れんこん こんにゃく じゃがいも さつまいも	人参 干しシイタケ ごぼう いんげん きゅうり ぶどう バナナ	414 435
28 (水)	おかき	肉味噌そば きゅうりの炒り卵和え 揚げシューマイ 杏仁フルーツ	牛乳 チーズ蒸しパン	豚ひき肉 卵 チーズ 牛乳 赤味噌	中華麺 おかき しゅうまい ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜 たけのこ きゅうり フルーツミックス	566 592
29 (木)	トースト	麦ごはん 魚のケチャップソース焼き すまし汁 リヨネーズポテト オレンジ	牛乳 きなこカステラ	サゴシ ベーコン 卵 きなこ 牛乳 豆腐	米 麦 じゃがいも 食パン マーガリン 小麦粉	トマト缶 えのき ねぎ 玉ねぎ オレンジ	561 575
30 (金)	動物ビスケット	手作りパン ポークビーンズ ツナサラダ バナナ	牛乳 揚げたこやき	豚肉 水煮大豆 ツナ 牛乳 ウィナー	薄力粉 強力粉 たこやき 動物ビスケット じゃがいも	人参 玉ねぎ キャバツ きゅうり ブロッコリー バナナ	510 509

※都合により献立内容を変更する場合があります。



給食だより 9月

9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るころです。夏の陽ざしをいっぱいあびた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。食事や体調管理に気を付けて、元気に秋を迎えましょう！

野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

準備するとよいもの

飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）



お月見を楽しむ

月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方
上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。



☆人気献立メニュー☆

9/7（水）の献立【かぼちゃコロック】

【材料】（4人分）

- | | | | |
|--------|------|------|----|
| ・合挽肉 | 50g | ・卵 | 適量 |
| ・かぼちゃ | 300g | ・小麦粉 | 適量 |
| ・人参 | 50g | ・パン粉 | 適量 |
| ・玉ねぎ | 100g | ・揚げ油 | 適量 |
| ・塩コショウ | 適量 | | |

【作り方】

- ①かぼちゃは一口大に切って茹でる。
- ②人参、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③合挽肉、人参、玉ねぎを炒める。
- ④③に①を入れ、塩コショウで味を整える。
- ⑤丸く形を整えたら、衣をつけて揚げる。

