

日 曜	献立名	上：未満児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ	材 料 名
			黄：熱や力になるもの 赤：血や肉や骨になるもの 緑：体の調子を整えるもの
1 土	五目そうめん ／ 南瓜のマッシュ 梨	牛乳・ねじねじ 袋菓子(コーンスナック) 幼児牛乳	そうめん・じゃが芋・さつまいも・マヨネーズ むきえび・ささ身・たまご・いりこ・かつお節・プロセスチーズ・牛乳 きゅうり・トマト・干し椎茸・かぼちゃ・梨
3 月	肉じゃが ／ 青菜の香り和我 みそ汁・ぶどう	牛乳・クラッカー おにぎり(ウィンナー) 麦茶	じゃが芋・なたね油・三温糖・こんにゃく・ふ・精白米 牛肉・のり・わかめ・いりこ・米みそ・ウィンナー 人参・玉葱・いんげん・小松菜・もやし・えのきだけ・こねぎ・ぶどう・ピーマン
4 火	魚のだしあんかけ ／ 温野菜サラダ みそ汁・梨	牛乳・せんべい もちもちパン スキムミルク	片栗粉・じゃが芋・ねりごま・マヨネーズ・ホットケーキ粉・白玉粉 あかうお・かつお節・厚揚げ・いりこ・米みそ・粉チーズ・豆乳・スキムミルク レタス・きゅうり・人参・キャベツ・えのきだけ・玉葱・こねぎ・梨
5 水	ミートボールスープ ／ パンプキンサラダ チーズ	牛乳・胚芽スティック ラルー・デザート おこし スキムミルク	片栗粉・春雨・さつまいも・アーモンド・マヨネーズ・おこし 合挽ミンチ・大豆・たまご・チーズ・スキムミルク 生薬・人参・玉葱・キャベツ・にら・かぼちゃ・きゅうり・もも缶
6 木	●誕生会● トマトライス ／ タンドリーチキン・すまし汁 ドレッシングサラダ・ゼリー	牛乳・野菜スナック ロールケーキ スキムミルク	精白米・三温糖・なたね油・ロールケーキ 豚ミンチ・鶏肉・ヨーグルト・いりこ・昆布・生クリーム・スキムミルク 人参・玉葱・グリーンピース・にんにく・レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし缶・えのきだけ・貝割菜
7 金	魚のキャロットソース焼き ／ ひじきの煮物 かきたま汁・梨	牛乳・クッキー 袋菓子(ミレービスケット) りんごジュース	マヨネーズ・なたね油・三温糖 白身魚・ひじき・厚揚げ・かつお節・昆布・たまご 人参・パセリ・レタス・干し椎茸・さやいんげん・トマト・えのきだけ・こねぎ・梨・りんごジュース
8 土	スパゲティナポリタン ／ じゃが芋の酢の物 オニオンスープ	牛乳・ビスケット 袋菓子(小魚スナック) 幼児牛乳	スパゲティ・なたね油・じゃが芋・白ごま・三温糖・ごま油 ベーコン・粉チーズ・牛乳 玉葱・人参・ピーマン・エリンギ・トマトピューレ・きゅうり・とうもろこし缶
10 月	肉野菜中華炒め ／ 煮大豆 すまし汁・ぶどう	牛乳・おこし おにぎり(昆布) 麦茶	ごま油・なたね油・精白米・黒ごま 豚肉・大豆・昆布・木綿豆腐・いりこ・とろろ昆布・しらす干し 生薬・キャベツ・玉葱・人参・もやし・ピーマン・とうもろこし缶・えのきだけ・オクラ・ぶどう
11 火	魚のマーマレード煮 ／ 野菜の即席漬け みそ汁・梨	牛乳・ウエハース ウィンナーロール スキムミルク	白ごま・パン・マヨネーズ あかうお・わかめ・木綿豆腐・いりこ・米みそ・ウィンナー・スキムミルク 生薬・マーマレード・オレンジジュース・レタス・キャベツ・きゅうり・もやし・玉葱・梨
12 水	南瓜入りさつま揚げ ／ 切干大根のサラダ 卵スープ・りんご	牛乳・大豆チップス みたらし団子 スキムミルク	片栗粉・なたね油・ごま油・白ごま・白玉もち・三温糖 すり身・木綿豆腐・たまご・しらす干し・かつお節・昆布・スキムミルク かぼちゃ・にら・生薬・レタス・切干大根・キャベツ・きゅうり・人参・貝割菜・もやし・玉葱・りんご
13 木	魚の塩焼焼き ／ 梅肉和え みそ汁・チーズ	牛乳・芋スナック 大豆ドーナツ スキムミルク	三温糖・ホットケーキ粉・黒ごま・なたね油 白身魚・かつお節・油揚げ・いりこ・米みそ・チーズ・豆乳・大豆・スキムミルク 生薬・レタス・キャベツ・きゅうり・梅干し・かぼちゃ・玉葱・こねぎ
14 金	ビーフカレー ／ わかめサラダ ゼリー	牛乳・せんべい うろこ・デザート 芋チップ スキムミルク	じゃが芋・なたね油・三温糖 牛肉・わかめ・しらす干し・ヨーグルト・スキムミルク 玉葱・人参・グリーンピース・トマトピューレ・りんご・レタス・きゅうり・もも缶・みかん缶・パイン缶
15 土	肉うどん ／ 胡瓜の変わり漬け ぶどう	牛乳・ビスケット 袋菓子(コンソメコーン) 幼児牛乳	うどん・麺・ごま油・三温糖・なたね油 牛肉・牛乳 玉葱・人参・干し椎茸・ぶどう・きゅうり

日 曜	献立名	上：未満児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ	材 料 名
			黄：熱や力になるもの 赤：血や肉や骨になるもの 緑：体の調子を整えるもの
18 火	高野豆腐のオランダ煮 ／ 酢みそ和え すまし汁・梨	牛乳・小魚スナック おにぎり(梅干し) 麦茶	片栗粉・なたね油・三温糖・精白米・白ごま 高野豆腐・鶏肉・米みそ・かつお節・わかめ・油揚げ・いりこ・米みそ こねぎ・梨・梅干し
19 水	魚のごまみそ焼き ／ 切干大根の煮物 みそ汁・りんご	牛乳・かりんとう ツナカレー・トースト スキムミルク	白ごま・三温糖・なたね油・食パン・マヨネーズ 白身魚・米みそ・さつま揚げ・木綿豆腐・いりこ・米みそ・ツナ缶・スキムミルク レタス・切干大根・人参・グリーンピース・小松菜・えのきだけ・玉葱・りんご・ピーマン
20 木	ボークビーンズ ／ えのきと胡瓜のサラダ チーズ	牛乳・ポップコーン レーズンクッキー 幼児牛乳	じゃが芋・なたね油・白ごま・三温糖・薄力粉・バター 豚肉・大豆・チーズ・牛乳 玉葱・人参・グリーンピース・えのきだけ・きゅうり・レーズン
21 金	魚の南蛮漬け ／ レモン和え みそ汁・チーズ	牛乳・クラッカー メロンパン スキムミルク	なたね油・三温糖・片栗粉・メロンパン 白身魚・大豆・油揚げ・いりこ・米みそ・スキムミルク・チーズ 玉葱・人参・貝割菜・レタス・キャベツ・レモン・きゅうり
22 土	ちゃんぽん ／ ポテトサラダ ぶどう	牛乳・ビスケット 袋菓子(おかし) 幼児牛乳	中華めん・なたね油・じゃが芋・マヨネーズ 豚肉・むきえび・幼児牛乳 キャベツ・もやし・人参・エリンギ・こねぎ・きゅうり・茄子・こねぎ・ぶどう
23 日	● 運動会 ●		
25 火	ししゃもの磯辺揚げ ／ 青菜のさっぱり和え みそ汁・りんご	牛乳・芋スナック パンせんべい スキムミルク	てんぷら粉・なたね油・白ごま・フランスパン・マヨネーズ ししゃも・あおのり・ツナ缶・わかめ・木綿豆腐・いりこ・米みそ・粉チーズ・スキムミルク 列・小松菜・もやし・人参・玉葱・りんご・パセリ
26 水	鶏レバーの旨煮 ／ ひじきのマリネ すまし汁・チーズ	牛乳・クッキー ●ラッキョウ● おはぎ スキムミルク	なたね油・三温糖・精白米・もち米 鶏レバー・ひじき・ローズハム・いりこ・昆布・チーズ・あんこ・きな粉・スキムミルク 玉葱・生薬・レタス・きゅうり・人参・かぼちゃ・えのきだけ・貝割菜
27 木	煮魚 ／ もずくのチャブチェ みそ汁・ブルー	牛乳・胚芽スティック カントリークッキー スキムミルク	三温糖・ごま油・白ごま・薄力粉・バター あかうお・豚肉・もずく・いりこ・米みそ・たまご・大豆・スキムミルク 生薬・玉葱・人参・もやし・ピーマン・トマト・キャベツ・こねぎ・ブルー・小松菜
28 金	ビーフシチュー ／ ゴーヤ入りマカロニサラダ ぶどう	牛乳・かりんとう キヤロッド・寒天 せんべい スキムミルク	じゃが芋・なたね油・マカロニ・マヨネーズ・三温糖 牛肉・ツナ缶・ひじき・寒天・ヨーグルト・スキムミルク 玉葱・人参・グリーンピース・エリンギ・なす・トマト・ピューレ・きゅうり・にがうり・レモン・ぶどう・りんご・ジュース・オレンジジュース
29 土	カレーうどん ／ きゅうりの即席漬け 梨	牛乳・ビスケット 袋菓子(かりんとう) 幼児牛乳	うどん・麺・片栗粉・三温糖 鶏肉・かつお節・昆布・牛乳 玉葱・人参・えのきだけ・しめじ・こねぎ・きゅうり・梨

9月の食育目標

- ・十分な睡眠をとり夏の疲れを回復させよう。
- ・運動会の練習が始まります。朝食を必ず食べよう。
- ・季節の食材：なす、ピーマン、小松菜、ぶどう、梨



誕生会6(木)です。

お着だけ
持ってきて下さい。

◎材料の入荷の都合で給食のメニューが一部変更になる場合があります。ご了承下さい。

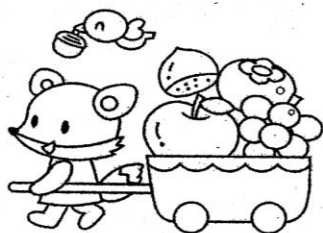
9月給食献立予定表

御原保育所

曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1 土	牛乳、サブレ		スパゲッティナポリタン・スープ・梨	牛乳・袋菓子	
3 月	牛乳、ウエハース	ご飯	肉じゃが・香りとえ・みそ汁・ぶどう	おにぎり	
4 火	牛乳、ボーロ		トマトライス・タンドリーチキン・サラダ・すまし汁・ゼリー	ジュース・ケーキ	誕生会
5 水	牛乳、クッキー	ご飯	麻婆豆腐・わかめと胡瓜の酢の物・すまし汁・りんご	ミルク・豆乳もち	
6 木	牛乳、サブレ	ご飯	魚の人参ソース焼き・ひじきの煮物・かき卵汁・すいか	ミルク・大豆ドーナツ	
7 金	牛乳、せんべい	ご飯	ミートボールスープ・パンブキンサラダ・チーズ	牛乳・袋菓子	
8 土	牛乳、クッキー		焼きそば・コーンスープ・ブルーシ	牛乳・袋菓子	
10 月	牛乳、サブレ	ご飯	肉野菜いため・煮大豆・すまし汁・ぶどう	ミルク・もちもちパン	
11 火	牛乳、ウエハース	ご飯	魚のマーマレード煮・即席漬け・みそ汁・梨	ミルク・ロールパン	
12 水	牛乳、サブレ	ご飯	南瓜入りさつま揚げ・切り干し大根サラダ・スープ・りんご	ミルク・みたらし団子	
13 木	牛乳、せんべい	ご飯	魚の塩麹焼き・梅肉和え・みそ汁・チーズ	ミルク・ホイールケーキ	
14 金	牛乳、サブレ	ご飯	ビーフカレー・わかめサラダ・ブルーシ	ミルク・あべかわうどん	
15 土	牛乳、ウエハース		五目そうめん・南瓜のマッシュ・ぶどう	牛乳・袋菓子	
18 火	牛乳、せんべい	ご飯	高野豆腐のオランダ煮・すみそ和え・みそ汁・梨	ミルク・かるかん	
19 水	牛乳、ビスケット	ご飯	魚のゴマみそ焼き・切り干し大根の煮物・みそ汁・りんご	ミルク・ツナカレトースト	
20 木	牛乳、クッキー	ご飯	豚肉の南蛮漬け・レモン和え・みそ汁・チーズ	ミルク・レーズンクッキー	
21 金	牛乳、サブレ	ご飯	ポークビーンズ・えのきと胡瓜のサラダ・ブルーシ	ミルク・ポップコーン	
22 土	牛乳、ビスケット		ちゃんぽん・ポテトサラダ・ぶどう	牛乳・袋菓子	
25 火	牛乳、クッキー	ご飯	ししゃもの磯辺揚げ・さっぱり和え・みそ汁・りんご	ミルク・パンせんべい	
26 水	牛乳、ウエハース	ご飯	ビーフシチュー・マカロニサラダ・ぶどう	ミルク・キャラット寒天	クッキング
27 木	牛乳、ボーロ	ご飯	煮魚・もずくのチャブチェ・みそ汁・ブルーシ	ミルク・カントリークッキー	
28 金	牛乳、クッキー	ご飯	レバーの旨煮・ひじきのマリネ・すまし汁・チーズ	ミルク・月見団子	
29 土	牛乳、ウエハース		カレーうどん・即席漬け・梨	牛乳・袋菓子	

お知らせ

・4(火)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。



☆高野豆腐のオランダ煮

(子ども1人分)

<作り方>

高野豆腐	5g
片栗粉	5g
揚げ油	適量
鶏肉	10g
じゃが芋	30(33)g
玉ねぎ	10(10.6)g
にんじん	10(10.3)g
ピーマン	5(5.9)g
三温糖	1.5g
しょうゆ	3g
みりん	1g
炒め油	1g

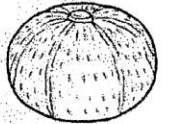
- ①高野豆腐はぬるま湯につけてもどす。
- ②良く水気を切った高野豆腐を2g角に切り、片栗粉をまぶして油で揚げておく。
- ③野菜は洗って皮をむき、切る。
鶏肉はひと口大、たまねぎ・にんじん・じゃが芋は角切り、ピーマンは小さめの角切りにする。
- ④鍋に油を入れ、鶏肉が白っぽくなるまで炒め、次にたまねぎ・にんじんを加えて炒める。しんなりしてきたらじゃが芋を加え混ぜ合わせ、材料がヒタヒタになる位の水と調味料を入れて煮る。
- ⑤じゃが芋に火が通ったらピーマンと②を加えひと煮立ちしたら出来上がり。

9月 給食だより

2018. 8. 31

大崎保育所

かぼちゃ



～今月の目標～

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
1	土	卵ボーロ		コーンスープ 焼きそば、胡瓜の変わりづけ、プルーン	牛乳、昆布 ねじねじ	456
3	月	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	わかめ入りみそ汁 肉じゃが、青菜の香りあえ、ぶどう	麦茶 ウインナー入りおにぎり	394
4	火	チーズ	ごはん	きやべつ入りみそ汁 魚のだしあんかけ、温野菜サラダ、梨	ミルク もちもちパン	346
5	水	豆乳 プルーン	ごはん	小松菜入りみそ汁 麻婆豆腐、春雨の酢の物、りんご	ミルク 豆乳もち	349
6	木	ビスコ	ごはん	*お楽しみ会 トマトライス、タンドリーチキン、サラダ、ゼリー	りんごジュース ロールケーキ	528
7	金	豆乳クッキー	ごはん	ぶどう ミートボールスープ、パンプキンサラダ	牛乳、チーズ ミレービスケット	420
8	土	ウエハース		高野豆腐のスープ、プルーン スパゲティ・ナポリタン、じゃが芋の酢の物	牛乳 ミニレーズンパン	480
10	月	卵ボーロ	ごはん	おくら入りすまし汁 肉野菜中華炒め、煮大豆、ぶどう	麦茶 昆布入りおにぎり	346
11	火	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	ビーフカレー、わかめサラダ、プルーン	牛乳 ミニメロンパン	490
12	水	チーズ	ごはん	切り干し大根とじゃこのサラダ 南瓜入りさつま揚げ、卵スープ、りんご	ミルク みたらし団子	385
13	木	豆乳 プルーン	ごはん	チーズ 魚の塩麹焼き、梅肉あえ、南瓜入りみそ汁	ミルク ホイールケーキ	416
14	金	ビスコ	ごはん	豆腐入りみそ汁 魚のマーマレード煮、ひじきの煮物、梨	ミルク ウインナーロール	368

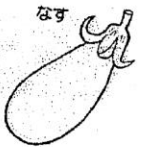
* 十分な睡眠をとり夏の疲れを回復
させよう。(早寝・早起き・朝ごはん)

* 運動会に向けての練習が始まり午前
中の活動が増えるため、朝食を食べて
登所するように心がけましょう。

* 食事中の室内温度を快適にし、食事が
すすむ環境をつくる。(配膳後2時間
以内の喫食)

* 残暑が続くため食欲に応じたメニュー・
盛り付け量を配慮する。(残さず食べて
体力をつける)

* 季節の食材・・・なす・ピーマン・
小松菜・ぶどう・梨など



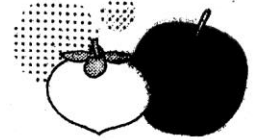
* 材料の入荷の都合で、給食の内容
が一部変更になる場合があります。

* 今年は小運動会の日に、毎年運動
会の日に持ち帰っていた手型クッキー
をお渡しします。

9 月 給 食 だ よ り

2018. 9. 14

大崎保育所



日	曜日	未 満 児 あさ朝のおやつ	未 満 児 主 食	全 児 昼 食	全児3時の お や つ	3歳以上児 1日のカロリー
15	土	とうにゅう、くつきー 豆乳クッキー		ごもく かぼちゃ まっしゅ 五目そうめん、南瓜のマッシュ、ぶどう	牛乳、昆布 コーンスナック	427
18	火	うえはーす ウエハース	ごはん	き ぼ だいこん い 切り干し大根入りみそ汁 こうや どうふ おらんだ に す 高野豆腐のオランダ煮、酢みそあえ、梨	むぎちや 麦茶 うめぼ 梅干し入りおにぎり	393
19	水	たまご ぽーろ 卵ボーロ	ごはん	こまつな 小松菜入りみそ汁、りんご さかな や 魚のごまみそ焼き、切り干し大根の煮物	ミルク ツナカレートースト	355
20	木	豆乳 あか 赤ちゃんせんべい	ごはん	ぶるーん ポークビーンズ、えのきと胡瓜のサラダ	ミルク ポップコーン	386
21	金	ビスコ	ごはん	チーズ 魚の南蛮づけ、レモンあえ、茄子入りみそ汁	ミルク レーズンスティック	417
22	土	豆乳 ブルー		ちゃんぽん、ポテトサラダ、ぶどう	牛乳、チーズ こぐまビスケット	399
25	火	チーズ	ごはん	ツナと青菜のさっぱりあえ、りんご ししゃも 磯辺揚げ、わかめ入りみそ汁	ミルク パンせんべい	429
26	水	豆乳クッキー	ごはん	南瓜入りすまし汁 レバーの旨煮、ひじきのマリネ、チーズ	麦茶 おはぎ	401
27	木	ウエハース	ごはん	ブルー 煮魚、もずくのチャブチェ、トマト入りみそ汁	ミルク カントリークッキー	379
28	金	卵ボーロ	ごはん	ビーフシチュー、マカロニサラダ、ぶどう	ミルク キャラット寒天	372
29	土	豆乳 赤ちゃんせんべい		カレーうどん、胡瓜の即席づけ、梨	牛乳 ミニクロワッサン	460

～快便のための食事のポイント～

①食物繊維と水分を

たっぷり摂りましょう

食物繊維は消化されず、胃を刺激し
便の核になります。便の70～85%が
水分です。

②和食の献立を取り入れましょう

和食には乾物や野菜の煮物、汁物、
漬け物など、食物繊維が多く含まれて
います。また、主食のごはんは食物繊維
が豊富という点で最も優れた食品
です。

③適量の果物を摂りましょう

食物繊維が豊富です。

④適度な脂肪分を

便のすべりをよくし、排便しやすくなり
ます。また、脂肪酸は腸を刺激し蠕動
運動を活発にさせます。
摂りすぎには注意してください。

* 材料の入荷の都合で、給食の内容
が一部変更になる場合があります。

