

日曜	献立名	材 料 名				お や つ	
		熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	午前 3歳未満児	午後
1	水	ゆかりご飯 関東煮 ほうれん草のごま和え とろけるプリン	米 三温糖 すりごま やさいコンソメリング きなこせんべい	焼きちくわ 角はんぺい 厚揚げ 切り昆布 とろけるプリン(豆乳) 牛乳	ゆかり 干椎茸 板こんにゃく 人参 大根 グリーンピース ほうれん草 緑豆もやし	しょうゆ 削り節	牛乳 牛乳 やさいコンソメリング きなこせんべい
2	木	うす切りスライス食パン 拌八宝 中華スープ	食パン じゃが芋 菜種油 はるさめ すりごま 三温糖 ごま油 こめ棒くん ほしのおせんべい 元気小粒揚げ	ウインナー 鶏ささ身 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 緑豆もやし 玉葱 には 干椎茸	米酢 しょうゆ 中華だし の素 野菜ブイヨン 塩	牛乳 牛乳 こめ棒くん(以上児) ほしのおせんべい(未満児) 元気小粒揚げ
3	金	豚丼 胡瓜のゆかりあえ あわせみそ汁	米 菜種油 三温糖 じゃが芋	豚平切肉 松山あげ ミックスみそ ビヒダスヨーグルト 牛乳	糸こんにゃく 玉葱 人参 生姜 きゅうり ゆかり 小松菜 えのきたけ バイン(缶) バナナ みかん(缶)	しょうゆ みりん 塩 削り節	牛乳 牛乳 お茶 フルーツヨーグルト和え
4	土	ツナロールパン 牛乳 やさいゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳
6	月	わかめご飯 里芋の旨煮 すまし汁 十五夜デザート <お月見メニューの日>	米 菜種油 里芋 三温糖 たま麴(焼麴) 十五夜デザート うす焼しょうゆせんべい	炊き込みわかめ 鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	人参 大根 板こんにゃく グリンピース 玉葱 小松菜 りんご	塩 酒 みりん しょうゆ 削り節	牛乳 牛乳 牛乳 うさぎりんご(4歳以上児) りんご(4歳未満児) うす焼しょうゆせんべい
7	火	白飯 豆腐団子のケチャップ煮 ポイルキャベツ わかめスープ	米 かたくり粉 三温糖 菜種油 紫いもチップ ミニのりすけ	木綿豆腐 鶏挽肉 わかめ 牛乳	ねぎ キャベツ 玉葱 えのきたけ	塩 ケチャップ ソース 中華だし 野菜ブイヨン	牛乳 牛乳 牛乳 紫いもチップ ミニのりすけ
8	水	ツナピラフ キャベツとパインのサラダ 野菜スープ	米 菜種油 三温糖 じゃが芋 米粉マカロニ	ツナ ベーコン 牛乳 きな粉(大豆)	玉葱 人参 青ピーマン キャベツ パイン(缶) 白菜	野菜ブイヨン 塩 酒 米酢	牛乳 牛乳 牛乳 マカロニあべ川
9	木	和風カレーうどん フライドポテト 胡瓜とコーンの土佐和え	干しうどん 菜種油 かたくり粉 ナチュラルカットポテト 三温糖 かぼちゃポーロ うす焼サラダせんべい	豚平切肉 松山あげ かつおパック 牛乳	玉葱 人参 ぶなしめじ 生姜 ねぎ きゅうり とうもろこし	カレールー しょうゆ 削り節 塩	牛乳 牛乳 牛乳 かぼちゃポーロ うす焼サラダせんべい
10	金	白飯 米パン粉白身魚フライ れんこんのサラダ みそ汁	米 菜種油 エッグケアマネーズ さつまポテト	ホキ米パン粉フライ ロースハム わかめ 松山あげ 豆みそ 牛乳	れんこん とうもろこし きゅうり 切干し大根 ねぎ	しょうゆ 削り節	牛乳 牛乳 さつまポテト
11	土	ポテトベーコンパン 牛乳 りんごゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	りんごゼリー		牛乳
14	火	かみかみわかめご飯 炒り鶏 白菜のおかか和え	米 じゃが芋 菜種油 三温糖 お米 de 国産りんごのタルト	かむわかめご飯の素 鶏もも肉 かつおパック 牛乳	人参 たけのこ ごぼう 板こんにゃく 干椎茸 グリンピース 白菜	削り節 しょうゆ みりん 酒	牛乳 牛乳 りんごのタルト
15	水	白飯 八宝菜 ひじきのごま酢サラダ	米 菜種油 かたくり粉 三温糖 すりごま キヌアあられ塩味	厚揚げ 豚平切肉 干ひじき ツナ 牛乳	白菜 チンゲンツアイ 人参 たけのこ 玉葱 干椎茸 きゅうり オレンジ	塩 中華だし しょうゆ 削り節 みりん 米酢	牛乳 牛乳 牛乳 オレンジ キヌアあられ塩味
16	木	スパゲティーミートソース ベーコンとキャベツのスープ 黄桃(缶)	スパゲッティ 菜種油 三温糖 かたくり粉 米	豚挽肉 ベーコン 焼きのり 牛乳	玉葱 人参 青ピーマン セロリー エリンギ キャベツ 黄桃(缶) 菜めし	塩 ケチャップ トマトビュレ ソース 野菜ブイヨン	牛乳 牛乳 お茶 菜めしおにぎり
17	金	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 もみじあえ さつま汁 <食育メニューの日>	米 すりごま さつまいも 星っこ おこめリング 甘口しょうゆ	塩昆布 ツナ 厚揚げ 豚平切肉 ミックスみそ 牛乳	人参 かき(甘がき) ほうれん草 白菜 糸こんにゃく 大根 ねぎ	しょうゆ 削り節	牛乳 牛乳 牛乳 星っこ おこめリング甘口しょうゆ
18	土	エッグパンズパン 牛乳 ももゼリー	エッグパンズパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳
20	月	ハヤシライス フレンチサラダ とろけるプリン	米 菜種油 じゃが芋 三温糖 ザラメせんべい 紫芋ふんわりせんべい	豚平切肉 豆みそ ツナ とろけるプリン(豆乳) 牛乳	人参 玉葱 ぶなしめじ 青ピーマン ダイストマト キャベツ きゅうり	ハヤシフレーク ケチャップ ソース 赤ワイン 野菜ブイヨン トマトビュレ 米酢 塩	牛乳 牛乳 牛乳 ザラメせんべい 紫芋ふんわりせんべい
21	火	かき揚げ丼 きゅうりごまじょうゆ なめこ汁	米 さつまいも 薄力粉 かたくり粉 菜種油 三温糖 すりごま ごま油	焼きちくわ やわらかプチとうふ 松山あげ 豆みそ 牛乳	玉葱 人参 根みつば きゅうり なめこ ねぎ 大根 フルーチェの素(いちご) バナナ	しょうゆ 塩 みりん 削り節	牛乳 牛乳 お茶 いちごフルーチェ
22	水	手巻き寿司(4歳以上児) ちらし寿司(4歳未満児) ツナマヨサラダ すまし汁 ミニデザート(青りんご) <誕生会>	米 三温糖 エッグケアマネーズ [※] てまり麴(焼麴) ミニデザート青りんご お米 de メープルマフィン 豆乳ホイップ 米粉 菜種油	白かまぼこ 焼きのり ツナ わかめ 牛乳	かんぴょう 干椎茸 人参 きゅうり えのきたけ 小松菜 みかん(缶)	米酢 塩 しょうゆ 削り節 ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 牛乳 メープルマフィンアラモード(2歳以上児) 米粉蒸しパン(1歳児)
23	木	中華あんかけうどん 平つくね まめびよデザートココア味	干しうどん 菜種油 三温糖 かたくり粉 ミニのりのりあげもち	豚平切肉 キャベツ入り平つくね まめびよデザートココア 牛乳	玉葱 人参 緑豆もやし チンゲンツアイ 干椎茸 かき(甘がき)	塩 しょうゆ 野菜ブイヨン 中華だし 素	牛乳 牛乳 牛乳 柿 ミニのりのりあげもち
24	金	白飯 煮込みハンバーグ 洋風スープ	米 菜種油 三温糖 ほしのおせんべい 元気ミニいも花子	FM うす味ハンバーグ(うさぎ型) ベーコン やわらかプチとうふ 牛乳	玉葱 ぶなしめじ 人参 オニオンソー ダイストマト とうもろこし キャベツ	赤ワイン ケチャップ 中華だし 素 ソース 野菜ブイヨン 塩	牛乳 牛乳 牛乳 ほしのおせんべい ミニいも花子
25	土	ウインナーロールパン 牛乳 みかんゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳
27	月	白飯 高野豆腐のオランダ煮 拌三糸	米 かたくり粉 じゃが芋 菜種油 三温糖 はるさめ さつまいも 米粉	鶏もも肉 高野豆腐 ロースハム 牛乳	玉葱 人参 グリンピース きゅうり	しょうゆ 削り節 米酢 ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 牛乳 さつま芋米粉蒸しパン
28	火	ゆかりおにぎり 鶏の唐揚げ ウインナー ナムル <お弁当箱の日>	米 かたくり粉 菜種油 ごま油	焼きのり 鶏もも肉 ウインナー 牛乳	ゆかり 生姜 ほうれん草 緑豆もやし 人参 みかん(缶) 黄桃(缶) バイン(缶) ブロックゼリー(マスカット)	酒 しょうゆ 塩	牛乳 牛乳 お茶 ブロックゼリー入りフルーツポンチ
29	水	麦ご飯 さばの煮付け お浸し みそけんちん汁	米 押し麦 三温糖 里芋 おこめせん 人参 & 南瓜	さば やわらかプチとうふ 松山あげ ミックスみそ 牛乳	生姜 チンゲンツアイ 大根 人参 干椎茸 ねぎ 板こんにゃく バナナ	酒 みりん しょうゆ 削り節	牛乳 牛乳 牛乳 バナナ おこめせん 人参 & 南瓜
30	木	うす切りスライス食パン 手作りポテトコロッケ ポイルキャベツ コンソメスープ	食パン じゃが芋 菜種油 薄力粉 パン粉 ミニのりすけ 元気ソースせん	豚挽肉 ベーコン 牛乳	オニオンソー キャベツ 玉葱 人参 とうもろこし	塩 ケチャップ ソース 野菜ブイヨン	牛乳 牛乳 牛乳 ミニのりすけ 元気ソースせん
31	金	シンデレラカレー チップスサラダ キャンディチーズ	米 菜種油 ポテトチップスうす塩味 三温糖 ハンプキンバロア サクッとあられ	豚平切肉 キャンディチーズ 牛乳	西洋かぼちゃ 青ピーマン 人参 玉葱 りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 ソース 野菜ブイヨン カレールー 米酢	牛乳 牛乳 お茶 パンプキンバロア サクッとあられ

お弁当箱のキホン

行楽シーズンも到来し、ご家庭でもお弁当を作ってお出かけすることも。お弁当には普段の家の食事とは違って外で食べる楽しさがあります。食べて安全・安心なお弁当づくりのポイントをご紹介します。

衛生的につくろう

- お弁当箱はきれいに洗って、きちんと乾かして使います。
- おかずはしっかりと加熱して、汁気が少なく濃い目の味付けに。
- ごはんやおかずは、よく冷ましてから入れます。
- お弁当箱につめる時は、はし等を使います。

彩りよく詰めると栄養バランスもよくなる！

箱の半分(1/2)に主食を詰め、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜とすると栄養バランスがよくなります。

弁当箱の容量*(ml)とエネルギー(kcal)はほぼ同じです。幼児は約300~400mlの物を選びましょう。

主 菜 1/6
副 菜① 1/6
副 菜② 1/6
主 食 1/2

※容量が分らない場合は、弁当箱に水をいっぱいにしてその水の量を計量カップで測ってみると分かります。

今月の食育メニュー

もみじあえ

「もみじあえ」というと一般的には「もみじおろし」(人参や唐辛子で赤く色づけた大根おろし)を使った和え物を指します。ただ、保育園のもみじあえは一味違っており、もみじおろしの代わりに秋の果物「柿」を使い、長年子どもたちに食べられています。秋の訪れを給食でも楽しみます。

19

毎月19日が「秋のうそで(は)の月」

※以上児…3歳以上児、未満児…3歳未満児

こどもクッキング

※状況によっては変更・中止をすることがあります。

16日 菜めしおにぎり おにぎりを握ります。

22日 メープルマフィンアラモード[※] 生クリームを絞り果物を飾ります。

28日 ゆかりおにぎり おにぎりを握ります。

お弁当箱の日が始まります【3~5歳児クラス】

お弁当箱の日は空のお弁当箱をお持ちください。今月は28日(火)に実施します。

※都合により献立を変更することがあります。