

日 曜	献立名	上：未離乳期のおやつ 下：全乳3時のおやつ	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	ミートボールスープ 切干大根とじゃこのサラダ すいか	牛乳・せんべい パンせんべい スキムミルク	片栗粉・春雨・三温糖・ごま油・白ごま・カラシ・なたね油・黒砂糖	合挽ミンチ・たまご・しらす干し・スキムミルク	生姜・人参・玉葱・キャベツ・にら・切り干し大根・きゅうり・すいか
2	魚のキャロットソース焼き ごぼうとしめじのきんぴら ずまし汁・メロン	牛乳・ポップコーン 大豆ドーナツ 牛乳	マヨネーズ・なたね油・三温糖・ホットケーキ粉・黒ごま	魚・わかめ・豆乳・大豆・いりこ・牛乳	人参・玉葱・パセリ・ごぼう・しめじ・えのきたけ・メロン
3	誕生会 トマトライス Tandoriチキン・サラダ にら卵スープ・ゼリー	牛乳・ビスケット ロールケーキ スキムミルク	精白米・なたね油・ゼリー・ロールケーキ	牛肉・鶏肉・ヨーグルト・わかめ・いりこ・たまご・スキムミルク	人参・玉葱・青ピーマン・にんにく・キャベツ・きゅうり・にら
4	焼きそばあんかけ きゅうりの変わり漬け ブルー	牛乳・クッキー 菓子(かりんとう) 麦茶	中華麺・なたね油・ごま油・片栗粉・三温糖・かりんとう	豚肉・ちくわ	人参・たまねぎ・ピーマン・キャベツ・もやし・きゅうり・ブルー
6	夏野菜のキッシュ スパゲティサラダ みそ汁・梨	牛乳・クラッカー 菓子(ビスケット) りんごジュース	じゃが芋・バター・スパゲティ・マヨネーズ・ビスケット	たまご・ウインナー・チーズ・生クリーム・ツナ缶・油揚げ・豆腐・いりこ・米みそ	人参・玉葱・にがうり・キャベツ・きゅうり・えのきたけ・こねぎ・梨・りんごジュース
7	肉野菜中華炒め 納豆和え みそ汁・メロン	牛乳・野菜スナック ヨーグルト和え・手チップ スキムミルク	ごま油・手チップ	豚肉・納豆・いりこ・米みそ・わかめ・ヨーグルト・スキムミルク	しょうが・玉葱・キャベツ・もやし・小松菜・えのきたけ・しめじ・人参・ピーマン・もも缶・メロン・りんご・みかん缶・パイン缶
8	コロッケ きゅうりの変わり漬け 高野豆腐のスープ・ブルー	牛乳・せんべい レーズンパン スキムミルク	なたね油・じゃが芋・小麦粉・パン粉・マヨネーズ・三温糖・ごま油・レーズンパン	合挽ミンチ・たまご・ベーコン・高野豆腐・スキムミルク	玉葱・人参・レタス・きゅうり・トマト・ブルー
9	魚の塩麹焼き 梅肉和え みそ汁・チーズ	牛乳・ねじねじ おにぎり(たくあん) 麦茶	三温糖・精白米・黒ごま	魚・かつお節・油揚げ・いりこ・米みそ・チーズ・しらす干し	キャベツ・玉葱・きゅうり・梅干し・南瓜・たくあん・こねぎ
10	ビーフカレー ツナサラダ 梨	牛乳・かりんとう フルーツゼリー スキムミルク	じゃがいも・小麦粉・バター・カールール・三温糖・なたね油・おこし	牛肉・ツナ缶・スキムミルク・ヨーグルト・寒天	玉葱・人参・グリーンピース・トマトビュレ・キャベツ・きゅうり・りんご・梨・オレンジジュース・りんごジュース・みかん缶・もも缶
11	きのこクリームスパゲティ キャベツの酢の物 スープ	牛乳・ビスケット 袋菓子(おかき) 麦茶	スパゲティ・なたね油・三温糖・ごま油・小麦粉・白ごま・おかき	ウインナー・チーズ・生クリーム・ツナ缶・わかめ・高野豆腐・豆乳	玉葱・人参・ピーマン・しめじ・にんにく・キャベツ・きゅうり・ちんげん菜
13	高野豆腐のオランダ煮 パンサンスウ わかめスープ・ブルー	牛乳・ウェハース ポップコーン スキムミルク	三温糖・かたくり粉・じゃがいも・はるさめ・白ごま・ごま油・なたね油・黒砂糖	高野豆腐・鶏肉・ロースハム・わかめ・ブルー・スキムミルク	にんじん・ピーマン・きゅうり・トウモロコシ缶・玉葱・かいわれ大根・ブルー
14	鶏の照り焼き きんぴらごぼう コーンスープ・チーズ	牛乳・スティック ジャムサンド スキムミルク	なたね油・三温糖・ジャム・食パン	鶏肉・さつまいも・チーズ・牛乳・スキムミルク	玉葱・人参・ごぼう・小松菜・パセリ・トウモロコシ缶

日 曜	献立名	上：未離乳期のおやつ 下：全乳3時のおやつ	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
15	魚の南蛮漬け ツナと青菜のさっぱり和え みそ汁・梨	牛乳・芋スナック ソーダーブレッド スキムミルク	片栗粉・なたね油・三温糖・白ごま・小麦粉・ジャム		白身魚・厚揚げ・ツナ・いりこ・米みそ・たまご・ヨーグルト・スキムミルク
16	ポークビーンズ ひじきのマリネ りんご	牛乳・人参チップ キャロットケーキ おかし スキムミルク	じゃがいも・デミグラスソース・三温糖・なたね油・おかし		豚肉・大豆・ひじき・ロースハム・寒天・ヨーグルト・スキムミルク
17	豚肉の柳川煮 ごま和え みそ汁・みかん	牛乳・ポップコーン おにぎり(青菜) 麦茶	しらたき・なたね油・白ごま・三温糖・精白米		豚肉・卵・木綿豆腐・わかめ・いりこ・米みそ・しらすばし
18	運動会 				
21	松風焼き 五色きんぴら 春雨スープ・梨	牛乳・クラッカー 月見だんご スキムミルク	はるさめ・なたね油・じゃが芋・しらたき・白ごま・三温糖・白玉粉		鶏肉・たまご・ベーコン・米みそ・黄粉・スキムミルク
22	レバーのうま煮 山吹和え 南瓜のスープ・チーズ	牛乳・かりんとう クワッサン スキムミルク	なたね油・三温糖・クワッサン		鶏レバー・たまご・おかし・牛乳・豆乳・スキムミルク
24	煮魚 もずくのチャプチェ みそ汁・みかん	牛乳・ビスケット おはぎ 麦茶	ごま油・白ごま・もち米・精白米・あずき・三温糖		白身魚・豚肉・もずく・いりこ・米みそ・黄粉
25	親子うどん 南瓜のサラダ チーズ	牛乳・クッキー 袋菓子 (ねじねじ) 麦茶	うどん種・じゃがいも・マヨネーズ・ねじねじ		鶏肉・たまご・かつお節・昆布・ウインナー・チーズ
27	イエローポタージュ 切り干し大根中華サラダ りんご	牛乳・おかし 大豆のスコーク スキムミルク	じゃがいも・三温糖・ごま油・白ごま・薄力粉・黒ごま		鶏肉・チーズ・ツナ缶・わかめ・豆乳・大豆・スキムミルク
28	まさご焼き 五目煮豆 ずまし汁・梨	牛乳・ウェハース ジャムパン スキムミルク	片栗粉・なたね油・三温糖・板こんにゃく・ロールパン・ジャム		豚肉・豆腐・たまご・しらすばし・大豆・わかめ・いりこ・スキムミルク
29	ししゃものごま焼き 春雨サラダ みそ汁・みかん	牛乳・野菜スティック フルーツゼリー せんべい スキムミルク	なたね油・黒ごま・白ごま・はるさめ・三温糖・ごま油・せんべい		ししゃも・木綿豆腐・いりこ・米みそ・寒天・スキムミルク
30	豚肉とときこのソテー 大豆のマカロニサラダ みそ汁	牛乳・ねじねじ おにぎり(キャベツ) 麦茶	なたね油・マカロニ・三温糖・マヨネーズ・ごま油・精白米		豚肉・たまご・油揚げ・大豆・いりこ・米みそ・しらすばし

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、みかん、梨



誕生会は、3日(金)です。

お着だけ
持ってきて下さい。



日	曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1	水	牛乳、せんべい	ご飯	イエローポタージュ・中華サラダ・りんご	ミルク・スコーン	
2	木	牛乳、ウエハース	ご飯	魚の人参ソース焼き・しめじのきんぴら・スープ・すいか	ミルク・大豆ドーナツ	
3	金	牛乳、せんべい	ご飯	ミートボールスープ・切り干し大根サラダ・チーズ	ミルク・ハムとコーンの蒸しパン	
4	土	牛乳、ビスケット		あんかけ焼きそば・胡瓜の変り漬け・ブルー	牛乳・袋菓子	
6	月	牛乳、せんべい	ご飯	野菜のキッシュ・スパゲティサラダ・大豆スープ・ブルー	ミルク・ジャムパン	
7	火	牛乳、クッキー	ご飯	肉野菜炒め・納豆和え・みそ汁・りんご	ミルク・マカロニのあべかわ	
8	水	牛乳、サブレ	ご飯	コロツケ・変わり漬け・みそ汁・ブルー	ミルク・みたらし団子	
9	木	牛乳、ウエハース	ご飯	魚の塩麹焼き・梅肉和え・スープ・チーズ	ミルク・ホイケーキ	
10	金	牛乳、せんべい	ご飯	ビーフカレー・ツナサラダ・梨	ミルク・ポップコーン	
11	土	牛乳、サブレ		スパゲティナポリタン・酢の物・スープ・りんご	牛乳・袋菓子	
13	月	牛乳、せんべい	ご飯	高野豆腐のオランダ煮・パンサンスウ・わかめスープ・梨	ミルク・フルーツヨーグルト	
14	火	牛乳、せんべい	ご飯	照り焼きチキン・きんぴらごぼう・コーンスープ・ブルー	ミルク・ツナカレートースト	
15	水	牛乳、サブレ	ご飯	魚の南蛮漬け・さつぱり和え・みそ汁・梨	ミルク・豆乳もち	
16	木	牛乳、ウエハース	ご飯	ポークビーンズ・ひじきのマリネ・りんご	ミルク・キャロット寒天・パン	
17	金	牛乳、せんべい	ご飯	豚肉の柳川煮・胡麻和え・みそ汁・すいか	おにぎり	
18	土	牛乳、ビスケット		五目うどん・南瓜サラダ・ブルー	牛乳・袋菓子	
21	火	牛乳、せんべい	ご飯	松風焼き・五色きんぴら・春雨スープ・梨	ミルク・月見団子	
22	水	牛乳、ビスケット	ご飯	煮魚・もずくのチャプチェ・みそ汁・梨	ミルク・ロールパン	
24	金	牛乳、クッキー	ご飯	レバーの旨煮・山吹和え・スープ・チーズ	おはぎ	
25	土	牛乳、ウエハース		ちゃんぽん・ポテトサラダ・ブルー	牛乳・袋菓子	
27	月	牛乳、クッキー	ご飯	ビーフシチュー・サラダ・りんご	ミルク・あべかわうどん	クッキング
28	火	牛乳、ポーロ	ご飯	まさご焼き・五目煮豆・わかめスープ・梨	ミルク・野菜サンド	
29	水	牛乳、せんべい		トマトライス・タンドリーチキン・サラダ・かきたま汁・ゼリー	ミルク・ケーキ	誕生会
30	木	牛乳、クッキー	ご飯	きのこのソテー・マカロニサラダ・みそ汁・ブルー	おにぎり	

お知らせ

・29(水)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。

材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります

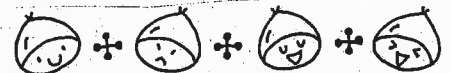


★大豆のカレースープ

(子ども1人分)

大豆(水煮)	10g
ベーコン	5g
じゃが芋	15(17)g
人参	3(3.1)g
玉ねぎ	10(10.6)g
油	0.5g
パセリ	0.4g
コンソメ	1g
カレー粉	0.2g
塩	0.05g

<作り方>



- ① 玉ねぎは薄切り、じゃが芋・人参は1等位の角切り。パセリは刻んで水にさらしておく、ベーコンは1等位の角切り(じゃが芋・人参の大きさにそろえる)
- ② 鍋を温め、油を入れ①のベーコン、玉ねぎ、人参、じゃが芋を炒める。
- ③ ②に人数分の水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ③のじゃが芋がやわらかくなったら、コンソメを加える。仕上げにカレー粉を入れて塩で味を調え味をみたら出来上がり。

大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 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	水	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	わかめ入りみそ汁 肉野菜中華炒め、納豆あえ、りんご	麦茶 あべ川うどん	368
2	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	高野豆腐のスープ、しめじのきんぴら 魚のキャロットソース焼き、すいか	ミルク 大豆入りドーナツ	430
3	金	牛乳 ブルー	ごはん	チーズ ミートボールスープ、切り干し大根のサラダ	ミルク ハム入り蒸しパン	401
4	土	牛乳 ビスコ		プルーン あんかけ焼きそば、胡瓜の変わりづけ	麦茶 わかめ入りおにぎり	461
6	月	牛乳 卵ボーロ	ごはん	大豆リカレスープ 夏野菜入りキッシュ、スパゲティーサラダ	牛乳 ミレービスケット	414
7	火	牛乳 ウエハース	ごはん	* 誕生会 卵スープ、ゼリー トマトライス、タンドリーチキン、サラダ	りんごジュース ロールケーキ	529
8	水	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	コロケ、胡瓜の即席づけ、あげ入りみそ汁	麦茶 豆乳もち	373
9	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	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	353
10	金	牛乳 プルーン	ごはん	春雨の酢の物、梨 高野豆腐のオランダ煮、わかめスープ	ミルク フルーツヨーグルトあえ	367
11	土	牛乳 ビスコ		きやべつの酢の物 きのこクリームスパゲティー、青梗菜のスープ	ミルク、芋チップ 青りんごゼリー	372
13	月	牛乳 卵ボーロ	ごはん	チキンカレー、ツナサラダ、梨	ミルク ポップコーン	444
14	火	牛乳 ウエハース	ごはん	コーンクリームスープ 鶏の照り焼き、きんぴらごぼう、プルーン	ミルク ツナカレートースト	358

~今月の目標~

* 十分な睡眠をとり夏の疲れを回復させましょう。(早寝・早起き・朝ごはん)

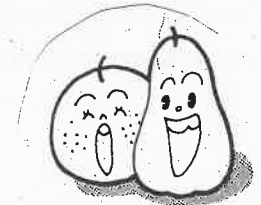
* 運動会に向けての練習が始まり、午前中の活動量が増えます。朝食は必ず食べるようにしましょう。

* 残暑が続くため食欲にお応じたメニュー・盛り付け量を配慮します。(残さず食べて体力をつけていきます)

* 食中毒予防のため、給食室内の温度・湿度を25℃、80%以下にします。

◎季節の食材・・・小松菜・ピーマン・なす・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。



大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 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	水	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	茄子入りみそ汁 魚の南蛮づけ、ツナと青菜のさっぱりあえ	麦茶 みたらし団子	363
16	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	すいか レバーの旨煮、山吹あえ、南瓜入りみそ汁	麦茶 ぼたもち	400
17	金	牛乳 プルーン	ごはん	ポークビーンズ、ひじきのマリネ、りんご	ミルク キャロット寒天	368
18	土	牛乳 ビスコ	ごはん	親子うどん、南瓜サラダ、チーズ	ミルク おから入りクッキー	482
21	火	牛乳 鯛ポ一口	ごはん	松風焼き、五色きんぴら、春雨スープ、梨	麦茶 南瓜入り団子	368
22	水	牛乳 ウエハース	ごはん	ポークカレー、野菜のごまあえ、チーズ	牛乳 野菜かりんとう	450
24	金	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	きやべつ入りみそ汁 煮魚、もずくのチャブチエ、梨	ミルク パンせんべい	364
25	土	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	ちゃんぽん、ポテトサラダ、プルーン	ミルク ソーダブレット	578
27	月	牛乳 プルーン	ごはん	りんご イエローポタージュ、切り干し大根のサラダ	ミルク 大豆入りスコーン	428
28	火	牛乳 ビスコ	ごはん	まさご揚げ、五目煮豆、わかめスープ、梨	ミルク ジャムパン	369
29	水	牛乳 卵ポ一口	ごはん	小松菜入りみそ汁 ししゃものごま焼き、春雨サラダ	ミルク マカロニのあべ川	353
30	木	牛乳 ウエハース	ごはん	あげ入りみそ汁、プルーン 豚肉ときのこのソテー、マカロニサラダ	麦茶 きやべつ入りおにぎり	399

～今月の献立より～

魚のキャロットソース焼き
(子ども5人分)

材料	分量
・白身魚(35g)	5切れ
・人参	75g
・マヨネーズ	25g
・塩こしょう	少々



作り方

- ①白身魚に塩こしょうしておく。
- ②人参はすりおろして水気を絞って、マヨネーズと混ぜておく。
- ③アルミカップに①を入れ、上から②をのせる。
- ④③を180度のオーブンまたはトースターで10分～15分焼いて出来上がり。



★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。