

日 曜	献立名	材 料 名			
		上：未満児朝のおやつ 下：全児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	魚のキャロットソース焼き ／ ごぼうとしめじのきんぴら 木 高野豆腐のスープ・すいか	牛乳・せんべい ハムとコンの黒パン スキムミルク	じゃがいも・マヨネーズ・なたね油・三温糖・蒸しパンミックス粉	鶏肉・わかめ・いりこ・スキムミルク	人参・玉葱・パセリ・ごぼう・しめじ・トマト・とうもろこし・すいか
2	☆誕生会☆ さつま芋飯 ／ 鶏のオレンジ揚げ 野菜の即席漬け 金 すまし汁・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・くり・さつまいも・なたね油・黒ごま・薄力粉・上新粉・白ごま・ゼリー・ロールケーキ	鶏肉・わかめ・いりこ・スキムミルク	人参・玉葱・キャベツ・きゅうり・もやし・かいわれ大根・みかんジュース・ゆかり
3	五目ソーメン ／ 煮大豆 土 ブルーン	牛乳・クッキー 袋菓子(コンソメコーン) 牛乳	ソーメン・三温糖・コーンスナック	ささみ肉・茹大豆・こんぶ・卵・いりこ・かつお節・牛乳	きゅうり・トマト・椎茸・ブルー
5	夏野菜のキッシュ ／ スパゲティサラダ 月 大豆のカレースープ・梨	牛乳・クラッカー ポップコーン スキムミルク	じゃが芋・バター・スパゲティ・マヨネーズ・なたね油・黒砂糖	たまご・ウインナー・生クリーム・ツナ缶・大豆・ベーコン・茹豆	人参・玉葱・にがうり・きゅうり・パセリ・ポップコーン・梨
6	ミートボール ／ 切り干し大根とじゃこのサラダ 火 りんご	牛乳・胚芽フィア ビスケット リゾジュース	春雨・片栗粉・ごま油・三温糖・白ごま・ビスケット	合鴨肉・卵・しらす干し	生姜・人参・玉葱・にら・キャベツ・きゅうり・切り干し大根・りんご・リゾジュース
7	コロッケ ／ 胡瓜の変わり漬け 水 みそ汁・ブルー	牛乳・スナック フルーツゼリー・せんべい 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・せんべい	合いびき肉・たまご・わかめ・油揚げ・いりこ・米みそ・スキムミルク	玉葱・人参・レタス・きゅうり・ごねぎ・ブルー・オレンジジュース・りんご・もも缶
8	魚の塩麴焼き ／ 切り干し大根の煮物 木 みそ汁	牛乳・ポップコーン ホイルクッキー スキムミルク	なたね油・米麹・三温糖・薄力粉・バター	魚・さつま揚げ・油揚げ・いりこ・米みそ・卵・スキムミルク	切り干し大根・人参・グリーンピース・玉葱・生姜・南瓜・りんご・ごねぎ
9	ビーフカレー ／ ツナサラダ 金 梨	牛乳・ねじねじ クロワッサン スキムミルク	じゃがいも・小麦粉・バター・カレー粉・三温糖・なたね油・加わり	牛肉・ツナ缶・スキムミルク	玉葱・人参・グリーンピース・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・ごねぎ・りんご・梨
10	親子うどん ／ 金時煮豆 土 ブルーン	牛乳・ビスケット 袋菓子(かりんとう) 牛乳	うどん種・いんげんまめ・三温糖・かりんとう	鶏肉・たまご・かつお節・昆布・牛乳	干し椎茸・玉葱・キャベツ・人参・ブルー
12	高野豆腐の煮物 ／ 伴三絲 月 みそ汁・りんご	牛乳・ウェハース おからのブラウニー スキムミルク	三温糖・はるさめ・白ごま・ごま油・なたね油・薄力粉・バター・ココア	高野豆腐・豚肉・ローズハム・かつお節・厚揚げ・いりこ・米みそ・おから・卵・豆乳・スキムミルク	生姜・にんじん・えのきたけ・椎茸・トウモロコシ・玉葱・キャベツ・きゅうり・グリーンピース・ごねぎ・りんご
13	鶏の照り焼き ／ 切り干し大根のサラダ 火 コーンクリーム・チーズ	牛乳・小魚スナック ウインナー・ロール スキムミルク	なたね油・三温糖・ごま油・クリームシチュールウ・マヨネーズ・パン	鶏肉・わかめ・ウインナー・牛乳・チーズ・スキムミルク	切り干し大根・玉葱・人参・きゅうり・キャベツ・パセリ・トウモロコシ缶
14	魚の南蛮漬け ／ 五色きんぴら 水 みそ汁・りんご	牛乳・クッキー 豆乳もち スキムミルク	じゃがいも・しらたき・片栗粉・なたね油・三温糖・ごま油・黒砂糖	白身魚・ベーコン・厚揚げ・いりこ・米みそ・豆乳・黄な粉・スキムミルク	玉葱・人参・青ピーマン・ごぼう・かいわれ大根・なす・ごねぎ・りんご

日 曜	献立名	材 料 名			
		上：未満児朝のおやつ 下：全児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	ポークビーンズ ／ 青菜のさっぱり和え 木 ブルーン	牛乳・芋スナック 大豆ドーナツ 牛乳	じゃがいも・デミグラスソース・なたね油・白ごま・プレミックス粉・黒ごま	豚肉・大豆・ツナ缶・豆乳・卵・牛乳	たまねぎ・人参・グリーンピース・ごまつな・もやし・ブルー
16	豚肉の柳川煮 ／ ごま和え 金 みそ汁・ゼリー	牛乳・ビスケット 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・ゼリー	豚肉・卵・木綿豆腐・わかめ・いりこ・米みそ・しらすぼし	ごぼう・玉葱・人参・えのきたけ・キャベツ・もやし・ごねぎ・ごまつな
17	運動会				
20	鶏レバーのうま煮 ／ 山吹和え(おから) 火 南瓜のスープ・チーズ	牛乳・せんべい ジャムパン スキムミルク	なたね油・三温糖・食パン・ジャム	鶏レバー・たまご・おから・牛乳・卵・チーズ・スキムミルク	しょうが・きゅうり・人参・玉葱・えのきたけ・グリーンピース・南瓜
21	煮魚 ／ もすくのチャプチェ 水 みそ汁・梨	牛乳・クラッカー おはぎ 麦茶	じゃがいも・なたね油・三温糖・ごま油・白ごま・もち米・あずき	白身魚・豚肉・もすく・いりこ・米みそ・黄な粉	しょうが・人参・玉葱・もやし・えのきたけ・ごねぎ・青ピーマン・梨
22	イエローポタージュ ／ 切り干し大根中華サラダ 水 りんご	牛乳・ポップコーン 畑パン スキムミルク	じゃがいも・三温糖・ごま油・白ごま・卵・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	干し椎茸・南瓜・玉葱・グリーンピース・キャベツ・人参・きゅうり・もやし・りんご
24	ちゃんぽん ／ ポテトサラダ 土 ブルーン	牛乳・クッキー 袋菓子(クラッカー) 麦茶	なたね油・マヨネーズ・じゃがいも・中華麺・クラッカー	豚肉・かまぼこ・卵・牛乳	きゃべつ・もやし・玉葱・人参・ごねぎ・きゅうり・ブルー
26	シシャモのごま焼き ／ 春雨サラダ 月 みそ汁・りんご	牛乳・ねじねじ さつま芋ケーキ 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・さつまいも・蒸しパンミックス・バター	しゃも・木綿豆腐・いりこ・米みそ・卵・スキムミルク	レタス・玉葱・人参・えのきたけ・しめじ・きゅうり・小松菜・りんご
27	肉じゃが ／ 大豆のサラダ 火 大根スープ ブルーン	牛乳・野菜スナック おにぎり(キャベツ) 麦茶	じゃがいも・三温糖・マヨネーズ・マカロニ・しらたき・精白米・ごま油	鶏肉・ローズハム・大豆・油揚げ・いりこ・米みそ・しらすぼし	玉葱・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・人参・大根・かいわれ大根・ブルー・とうもろこし
28	タンドリーチキン ／ 南瓜の含め煮 水 みそ汁・梨	牛乳・ウェハース かるかん スキムミルク	じゃがいも・三温糖・蒸しパンミックス・上新粉・ながいも・あずき	鶏肉・油揚げ・ヨーグルト・いりこ・米みそ・スキムミルク	玉葱・人参・にんにく・レタス・ごねぎ・南瓜・えのきたけ・梨
29	厚揚げの中華煮 ／ スパゲッティサラダ 木 すまし汁・チーズ	牛乳・ビスケット フルーツヨーグルト和え・芋アブ スキムミルク	なたね油・スパゲティ・ごま油・三温糖・マヨネーズ・せんべい	豚肉・厚揚げ・ウインナー・いりこ・わかめ・チーズ・ヨーグルト・スキムミルク	キャベツ・玉葱・人参・椎茸・にんにく・きゅうり・かいわれ大根・とうもろこし・なす・りんご・梨・もも缶
30	松風焼き ／ 春雨のソテー 金 青梗菜のスープ・りんご	牛乳・せんべい パンせんべい スキムミルク	はるさめ・ごま油・片栗粉・三温糖・白ごま・パン・マヨネーズ	鶏肉・たまご・米みそ・ツナ缶・スキムミルク	生姜・ねぎ・干し椎茸・人参・しょうが・レタス・エリンギ・青梗菜・玉葱・パセリ・りんご

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



お着だけ  
持ってきて下さい。

誕生会は、2日(金)です。





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 木	牛乳、クッキー	ご飯	魚の人参ソース・きんぴら・スープ・すいか	ミルク・大豆ドーナツ	
2 金	牛乳、ウエハース	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	
3 土	牛乳、せんべい		五目そうめん・煮大豆・ブルー	袋菓子	
5 月	牛乳、クッキー	ご飯	キッシュ・スパゲティサラダ・カレースープ・梨	おにぎり	
6 火	牛乳、ウエハース	ご飯	肉野菜炒め・南瓜の含め煮・みそ汁・りんご	牛乳・ジャムパン	
7 水	牛乳、せんべい	ご飯	コロッケ・胡瓜の変わり漬け・みそ汁・ブルー	ミルク・キャロット寒天・パン	
8 木	牛乳、ウエハース	ご飯	魚の塩麹焼き・切り干し大根の煮物・みそ汁・チーズ	ミルク・ホイールケーキ	
9 金	牛乳、クッキー	ご飯	高野豆腐の煮物・パンサンスウ・みそ汁・りんご	ミルク・おからの柔らかクッキー	
10 土	牛乳、せんべい		焼きそば・酢の物・スープ・りんご	袋菓子	
12 月	牛乳、ウエハース	ご飯	ビーフカレー・ツナサラダ・梨	ミルク・ポップコーン	
13 火	牛乳、クッキー	ご飯	照り焼きチキン・切り干し大根サラダ・スープ・ブルー	ミルク・ウインナーロール	
14 水	牛乳、せんべい	ご飯	魚の南蛮漬け・きんぴら・みそ汁・りんご	ミルク・豆乳もち	
15 木	牛乳、クッキー	ご飯	ポークビーンズ・さっぱり和え・梨	ミルク・人参ケーキ	
16 金	牛乳、ウエハース	ご飯	豚肉の柳川煮・ごま和え・みそ汁・すいか	おにぎり	
17 土	牛乳、せんべい		五目うどん・金時煮豆・ブルー	袋菓子	
20	牛乳、ビスケット	ご飯	レバーの旨煮・山吹和え・スープ・チーズ	おはぎ	
21	牛乳、クッキー	ご飯	煮魚・もずくのチャプチェ・みそ汁・梨	ミルク・きな粉トースト	
22	牛乳、ウエハース	ご飯	イエローポタージュ・中華サラダ・りんご	ミルク・大豆のスコーン	
24 土	牛乳、せんべい		スパゲティナポリタン・胡瓜の変わり漬け・スープ・チーズ	袋菓子	
26 月	牛乳、クッキー	ご飯	ししゃものゴマ焼き・春雨サラダ・みそ汁・りんご	牛乳・手づくりパン	クッキング
27 火	牛乳、ウエハース	ご飯	肉じゃが・マカロニサラダ・みそ汁・ブルー	おにぎり	
28 水	牛乳、せんべい		栗ご飯・鶏のオレンジ焼き・即席漬け・すまし汁・ゼリー	ジュース・ケーキ	誕生会
29 木	牛乳、ウエハース	ご飯	厚揚げの中華煮・スパゲティサラダ・みそ汁・チーズ	ミルク・フルーツヨーグルト・パン	
30 金	牛乳、クッキー	ご飯	松風焼き・春雨ソテー・スープ・梨	ミルク・パンせんべい	

お知らせ

・26(月)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。

☆ツナと青菜のさっぱり和え

(大人1人分)

<作り方>

ツナ缶	8缶
小松菜	40(47)缶
人参	6(6.2)缶
もやし	40缶
白すりごま	2(小さじ2/3)缶
酢	4(小さじ1)缶
うすくちしょう油	4缶 (小さじ2/3)

- ①もやしと小松菜は洗い、茹でてザルに取る。  
(小松菜は流水にとる。)
- ② 人参は洗って皮をむき干切りにしてから茹でる。
- ③ ①の小松菜は長さを2センチ位に切り、水気を絞ってボウルに入れる。  
もやしと人参も同様に行う。
- ④ ツナ缶は缶汁を切っておく。
- ⑤ ③と④に分量の調味料と白すりごまを加えて混ぜ合わせ、味をみてでき上がり。

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	木	牛乳 ウエハース	ごはん	ごぼうとしめじのきんぴら 魚のキャロットソース焼き、高野豆腐のスープ	ミルク 大豆入りドーナツ	392
2	金	牛乳 ビスコ	ごはん	あげ入りみそ汁 コロッケ、胡瓜の変わりづけ、ブルー	ミルク キャロット寒天	406
3	土	牛乳 卵ボーロ		五目そうめん、煮大豆、りんご	麦茶 わかめ入りおにぎり	426
5	月	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 肉野菜中華炒め、南瓜の含め煮、りんご	ミルク マカロニのあべ川	375
6	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	大豆のカレースープ キッシュ、スパゲティーサラダ	牛乳 野菜かりんとう	319
7	水	牛乳 ブルー	ごはん	* 誕生会 即席づけ、すまし汁、ゼリー さつま芋ごはん、鶏肉のオレンジ風味揚げ	りんごジュース ロールケーキ	513
8	木	牛乳 ウエハース	ごはん	南瓜入りみそ汁、ブルー 魚の塩麴焼き、切り干し大根の煮物	ミルク ホイールケーキ	387
9	金	牛乳 ビスコ	ごはん	チーズ ミートボールスープ、きやべつのサラダ	ミルク ハム入り蒸しパン	386
10	土	牛乳 卵ボーロ		焼きそば、わかめの酢の物、コンソメスープ	ミルク ジャムパン	472
12	月	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	厚揚げ入りみそ汁 高野豆腐の煮物、春雨の酢の物	ミルク おから入りブラウニー	376
13	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	コーンクリームスープ、ブルー 鶏の照り焼き、切り干し大根のサラダ	ミルク ウインナーロール	372
14	水	牛乳 ブルー	ごはん	茄子入りみそ汁 魚の南蛮づけ、五色きんぴら、りんご	ミルク 豆乳もち	372

~今月の目標~

\* 十分な睡眠をとり夏の疲れを回復させる。(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、朝食は必ず食べるようにする。

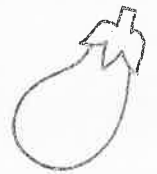
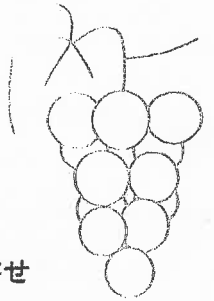
\* 残暑が続くため食欲に応じたメニュー・盛り付け時間を配慮する。(残さず食べて体力をつける)

\* 食事中の室内温度を快適にし(涼しく)食事が進む環境をつくる。(配膳後2時間以内の喫食)

\* 食中毒予防のため、給食室内の温度・湿度を25℃・80%以下にする。

◎季節の食材・・・茄子・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。



9月 給食 だより

2022. 9. 14

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	木	牛乳 ウエハース	ごはん	ポークビーンズ、ツナと青菜のさっぱりあえ	ミルク 人参蒸しパン	409
16	金	牛乳 ビスコ	ごはん	わかめ入りみそ汁 豚肉の柳川煮、野菜のごまあえ、すいか	麦茶 青菜入りおにぎり	368
17	土	牛乳 卵ボーロ		親子うどん、金時煮豆、ブルー	ミルク かるかん	512
20	火	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	レバーの旨煮、山吹あれえ、南瓜スープ	麦茶 おはぎ	376
21	水	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 煮魚、もずくのチャブチエ、梨	ミルク きな粉トースト	369
22	木	牛乳 ゼリー	ごはん	ビーフカレー、ツナサラダ、プルーン	ミルク ポップコーン	470
24	土	牛乳 プルーン		ちゃんぽん、ポテトサラダ、りんご	ミルク ソーダブレット	524
26	月	牛乳 ウエハース	ごはん	あげ入りみそ汁 肉じゃが、大豆のマカロニサラダ	麦茶 きやべつ入りおにぎり	383
27	火	牛乳 ビスコ	ごはん	豆腐入りみそ汁 ししゃものごま焼き、春雨サラダ	ミルク さつま芋入り蒸しパン	389
28	水	牛乳 卵ボーロ	ごはん	イエローポタージュ、きやべつの中華サラダ	ミルク 大豆入りスコーン	401
29	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	厚揚げの中華煮、スパゲティーサラダ	ミルク フルーツヨーグルトあえ	372
30	金	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	松風焼き、春雨ソーテー、青梗菜のスープ	ミルク パンせんべい	373

秋はさわらかな実りの季節です。暑さも少しずつやわらいできて、子どもたちの食欲も増してきます。来たる冬に備えて、身体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚は脂がたっぷり。のっけていて身体をあたため、芋類は身体のエネルギー源となります。果実や木の実は豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

大豆...大豆が含むたんぱく質は、肉よりも脂肪が少なく低カロリー。の食材です。煮豆や大豆ごはん、豆腐や納豆、醤油など、加工食品としても活躍します。



さつま芋...焼き芋・お菓子などに大活躍のさつま芋は秋の味覚の代名詞。ホクホクと甘く子どもたちにも人気があります。食物繊維も多く、便秘にも効果的です。



★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。