



9月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成 30 年 9月 1日

| 日 | 曜 | 3歳未満児 10時のおやつ | 給食献立名 | 3時のおやつ |
|----|---|------------------|---|----------------|
| 1 | 土 | 牛乳 ビスケット | ウインナーサンド、かぼちゃの豆乳スープ、バナナ | 牛乳 ビスケット |
| 3 | 月 | 牛乳 こんがりサクサク | 五目煮、青菜とちりめんの和え物、トマト | 牛乳 小倉トースト |
| 4 | 火 | 牛乳 ミニドーナツ | テンペ入りかき揚げ、土佐酢和え、みそ汁 | 牛乳 エースコイン |
| 5 | 水 | 牛乳 バナナ | 豚肉となすのみそ炒め、青菜のおひたし、小魚三杯酢 | 牛乳 ミックスフルーツ |
| 6 | 木 | 牛乳 リッツ | 秋鮭の塩焼き、切干大根の炒め煮、豆乳汁 | 牛乳 くずもち |
| 7 | 金 | 牛乳 コーンフレーク | うさこちゃんライス、豆乳スープ、オレンジ | 牛乳 お月見ゼリー |
| 8 | 土 | 牛乳 ビスケット | スパゲッティナポリタン、グリーンサラダ、バナナ | 牛乳 ビスケット |
| 10 | 月 | 牛乳 こんがりサクサク | 五目汁、青菜のごまあえ、豆腐ナゲット、パイン缶、焼きのり | 牛乳 きなこクリームサンド |
| 11 | 火 | 牛乳 玄米せんべい | 肉じゃが、キャベツとひじきの和え物、しゅうまい、梨 | 牛乳 たつまきあられ |
| 12 | 水 | 牛乳 ぱくっとサンド | 鶏肉のゆかり焼き、れんこんのきんぴら、納豆、粉ふきいも | 牛乳 さわやかゼリー |
| 13 | 木 | 牛乳 バナナ | 魚のバーベキュー風、マカロニサラダ、わかめスープ、手作りひじきふりかけ | 牛乳 青のりクッキー |
| 14 | 金 | 牛乳 ジャムサンド | 祖父母お招き会 簡易給食持ち帰り (パン・りんごジュース・一口ゼリー) 午後保育希望児 (豚丼・磯和え・一口ゼリー) | 牛乳 ビスケット |
| 15 | 土 | 牛乳 ビスケット | ぶっかけうどん、おじゃがとじゃこのおかかあえ、オレンジ | 牛乳 ビスケット |
| 18 | 火 | 牛乳 ミニドーナツ | テンペ入りかき揚げ、土佐酢和え、みそ汁 | 牛乳 エースコイン |
| 19 | 水 | 牛乳 バナナ | 豚肉となすのみそ炒め、青菜のおひたし、小魚三杯酢 | 牛乳 くずもち |
| 20 | 木 | 牛乳 リッツ | 野菜たっぷりカレー風味煮、キャベツのごまサラダ酢、ウインナー | 牛乳 バナナケーキ |
| 21 | 金 | 牛乳 コーンフレーク | 親子丼、キャベツのゆかりあえ、梨 | 牛乳 うすやきサラダ・チーズ |
| 22 | 土 | 牛乳 ビスケット | スパゲッティナポリタン、グリーンサラダ、バナナ | 牛乳 ビスケット |
| 25 | 火 | 牛乳 玄米せんべい | 秋鮭の塩焼き、切干大根の炒め煮、豆乳汁、りんご、 | 牛乳 たつまきあられ |
| 26 | 水 | 牛乳 ぱくっとサンド | 鶏肉のゆかり焼き、れんこんのきんぴら、納豆、粉ふきいも | 牛乳 きなこクリームサンド |
| 27 | 木 | 牛乳 バナナ | 魚のバーベキュー風、マカロニサラダ、わかめスープ、手作りひじきふりかけ | 牛乳 焼きビーフン |
| 28 | 金 | 牛乳 カステラサンド | ビビンバ丼、中華スープ、もも缶 | 牛乳 白かりんとう・小魚 |
| 29 | 土 | 牛乳 ビスケット | ぶっかけうどん、おじゃがとじゃこのおかかあえ、バナナ | 牛乳 ビスケット |



すずらん組、ひまわり組、さくら組の保護者の方へ。ごはん忘れの方は、お米を60g持って来て下さい。よろしくお願いします。

「健康な食事」が元気のヒケツ

日本は世界でも有数の長寿国、日本人の長寿を支える「健康な食事」を次世代の子どもたちにつなぐためには、食のおいしさや楽しさを一緒に体験しながら伝える必要があります。毎日の食事が子どもにとっては「食べる教材」。何を選んで、どのように理解し、組み合わせかを意識して、元気な体と心を育てる健康な食生活をめざしましょう。

①主食、主菜、副菜のそろった食事を心がけて

* 献立の組み合わせは「主食・主菜・副菜」のそろった食事を基本としましょう。献立では、品数を主食:主菜:副菜=1:1:2で考えると、栄養バランスがとりやすくなります。

②組み合わせに意識して

- * 炭水化物(ごはん・めん)を重ねない。
- * 同じ調理法を重ねない。
- * 主材料を重ねない。
- * 大盛NG



③1日のどこかで牛乳・乳製品、くだものを

* おやつや食後のデザートなど、1日のどこかで牛乳・乳製品、くだものを摂りましょう。



9月の献立から 魚のバーベキュー風 (4人分)

魚 4切れ
 片栗粉 適量
 揚げ油 適量
 梨 1/2個
 <調味料>
 さとう 大さじ1、酢 小さじ2、レモン汁
 小さじ1、しょうゆ 大さじ1、だし汁 大さじ2

- ①梨は皮をむき、すりおろす。
- ②鍋にさとう・酢・しょうゆ・だし汁・①を入れ、ひと煮たちさせてから火を止め、レモン汁を加える。
- ③魚に片栗粉を薄くまぶして揚げる。
- ④揚げ油に②のたれをからめる。
(揚げ魚は熱いうちからめると、味がしみ込みやすいです。梨の代わりにりんごでも美味しくできます。)