

こんだてひょう

食べ物に
かんしゃして



おいしく食べましょう!



日	曜日	行事	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
1	月	避難訓練	梨	ごはん 卵スープ 豆腐の八宝菜	豆腐 豚肉 鶏卵 はんぺん	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉	たけのこ 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ 小松菜	牛乳 クラッカー	ふわふわの触感を楽しむはんぺんの入るスープです。
2	火		おせんべい	ごはん 磯和え 豚肉ときのこの南蛮炒め	豚肉 青のり かつお節	米 はいが米 砂糖 ごま油 片栗粉	まいたけ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 なす キャベツ ほうれん草	(手作り) 岩石揚げ	あお青のりの風味を楽しむ磯和えです。
3	水	プラネタリウム (長)	おせんべい	ロールパン 鮭の酢豚風 コールスローサラダ	さかな	パン 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	しいたけ ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	牛乳 バナナ	あっさりした秋鮭をこつりした酢豚風に仕上げます。
4	木		ふかし芋	ごはん 豚肉のさっぱり煮 ゴマネーズサラダ	豚肉 ツナ	米 はいが米 マヨネーズ 砂糖 ごま	キャベツ 人参 しいたけ レモン ねぎ きゅうり もやし 小松菜	牛乳 昆布	レモンでさっぱり仕上げる豚肉の煮物です。
5	金		スティックパン	刻み昆布ごはん すいとん汁 チーズ	刻み昆布 油揚げ 大豆 鶏肉 豆腐 脱脂粉乳 チーズ	米 はいが米 小麦粉 油	人参 ごぼう 小松菜	フローズン ヨーグルト	すいとん汁には、栄養が詰まっています。
6	土			なんぼんめん 牛乳	かまぼこ 牛乳	うどん	ねぎ 人参 玉ねぎ		
8	月		おせんべい	ごはん 回鍋肉 パンサンスー	豚肉 赤みそ 鶏卵 ハム	米 はいが米 油 砂糖 春雨	キャベツ ピーマン 人参 しいたけ きゅうり	牛乳(手作り) マカロニきなこ	はるさめ やさい 春雨と野菜をさっぱり味で仕上げるパンサンスーです。
9	火	不審者侵入訓練	(手作り) ヨーグルト和え	ハヤシライス フレンチサラダ くだもの	豚肉	米 はいが米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 トマト グリーンピース レタス きゅうり パプリカ すいか	牛乳 きらずあげ	パプリカは実が厚い甘みのあるピーマンです。
10	水	交通安全指導	牛乳 おせんべい	ロールパン スープ 甘辛肉団子 レタス	豚肉	パン 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ レタス もやし 人参 チンゲン菜	コーンフレーク 牛乳かけ	きゅうしょくつ 給食室でこねて丸めてつくる肉団子です。
11	木		おせんべい	ごはん 煮魚 ひじきとさつまいものサラダ	さかな ひじき	米 はいが米 砂糖 さつまいも マヨネーズ	なす きゅうり	飲むヨーグルト 小魚	ひじきには骨を強くする栄養があります。
12	金		りんご	豚肉とキャベツの甘辛丼 みそけんちん汁 ヨーグルト	豚肉 合わせみそ 厚揚げ ヨーグルト	米 はいが米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	ミニパン	こんさい 根菜をごま油で炒めてつくるけんちん汁です。
13	土			和風スパゲッティ 牛乳	ベーコン 牛乳	スパゲッティ 油	しめじ 人参 玉ねぎ パセリ		
16	火		バナナ	ロールパン ドレッシング和え ペンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆	パン ペンネ 片栗粉 油	人参 玉ねぎ しめじ パセリ レタス きゅうり みかん缶	牛乳 いもけんぴ	ペンの先っぽの形をしたペンネです。
17	水	ミニ体験	おせんべい	ロールパン スープ 鶏のから揚げ レタス	鶏肉	パン 片栗粉 油	レタス えのき 玉ねぎ 小松菜	牛乳 りんご	とりこく ちょうみりょう 鶏肉を調味料につけて粉をまぶして油で揚げます。
18	木	誕生会	おせんべい	ごはん ちりじゃこサラダ 鶏肉と野菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 じゃこ	米 はいが米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ レタス きゅうり	(手作り) フルーツゼリー	こうばしく炒ったじゃこの入るサラダです。
19	金		牛乳 スティックパン	ツナピラフ いものご汁 ヨーグルト	ツナ 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米 さといも さつまいも	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ しいたけ ねぎ	おはぎ	おやつは秋の彼岸にお供えるおはぎです。
20	土			ラーメン 牛乳	牛乳	中華めん	もやし 人参 ねぎ		はぎのはな (秋の花) 9/20~9/26はお彼岸です
22	月		(手作り) かぼちゃの甘煮	ごはん 洋風卵とじ マヨネーズ和え	鶏肉 鶏卵	米 はいが米 じゃがいも マカロニ 油 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ グリンピース 切干大根 人参 キャベツ 小松菜	(手作り) おからドーナツ	たいこん ほそぎ 大根を細切りにして乾燥させてできる切干大根です。
24	水		おせんべい	ロールパン 野菜スープ さかなのケチャップソース和え	さかな 赤みそ	パン 片栗粉 油 砂糖	人参 ピーマン なす かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	牛乳 おせんべい	ケチャップソースには隠し味に赤みそを使います。
25	木		おせんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 トマトのサラダ	鶏肉	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	しいたけ 玉ねぎ しそ さやいんげん トマト	牛乳 バナナ	トマトのサラダには豊川特産のしそ(大葉)が入ります。
26	金		おせんべい	タコライス 野菜スープ くだもの	豚肉	米 はいが米 油	玉ねぎ トマト レタス キャベツ 人参 エリンギ 柿	ヨーグルト	カレー味のお肉と野菜をごはんに盛るタコライスは。
27	土			カレーうどん 牛乳	油揚げ 牛乳	うどん 油	玉ねぎ 人参 ねぎ えのき		
29	月		おせんべい	ごはん 炒めビーフン カリコリ和え	豚肉	米 はいが米 ビーフン 油 砂糖	しめじ 人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ 大根	牛乳 りんご	カリコリとした触感を楽しむカリコリ和えです。
30	火	午睡終了 (長・中)	(手作り) マカロニきなこ	ごはん ポークビーンズ コールスローサラダ	大豆 豚肉	米 はいが米 油 じゃがいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ トマト コーン キャベツ 小松菜	ヨーグルト 昆布	ポーク(豚肉)とビーンズ(大豆)をトマト味に煮ます。

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎9月栄養価平均 エネルギー487Kcal たんぱく質19.4g 脂質15.8g 塩分1.3g

(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎9月栄養価平均 エネルギー439Kcal たんぱく質16.8g 脂質13.3g 塩分1.2g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

おいしく食べましょう。

みのりの秋です。自然の恵みや収穫に感謝して
おいしく食事を食べましょう。
食事をおいしく食べるためには、「おながすいて
いること」「体調が整っていること」「みんなで楽しく
食べること」「食事や食べ物に興味を持つこと」
などが大切です。



イラスト出典：農林水産省Webサイト

保育園の給食の情報はこちら →
*給食のレシピも掲載しています。



タコライス レシピ

材料 (作りやすい分量)

ごはん	茶碗4杯	調味料	
豚肉	200g	ソース	大さじ1弱
玉ねぎ	1個	ケチャップ	大さじ1
レタス	2枚	カレー粉	小さじ1/2
トマト	2個	酒	小さじ2
		しょうゆ	小さじ1/2



夏に必要な栄養がしっかり摂れる!

作り方

- ①豚肉とみじん切りにした玉ねぎを炒め、調味料を加えて、汁がなくなるまで加熱する。
- ②ごはんを盛り、①・角切りにしたトマトとレタスを盛り付ける。