

令和元年 9月 給食献立表

ひまわりいしうち保育園

日	曜 黄	献立名	主要材料		
			園 血や肉になる	置 热や力になる	窓 体の調子を整える
★ 2	月	塩むすび ソーセージ 豚汁 みかん缶	ソーセージ 豚肉 みそ	里芋 板こんにゃく	大根 人参 ごぼう 葱 みかん缶
		☆ お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	葱 コーン キャベツ
3	火 はん	鮭のカレー揚げ ミニトマト ひじきの炒め煮 フルーツ	鮭	小麦粉 油 カレー粉	ミニトマト ピーマン 人参 フルーツ
		☆ シュガートースト・牛乳	牛乳	パン バター 砂糖	
4	水 はん	ポークビーンズ チンゲン菜のおひたし フルーツ	豚肉 大豆 ちりめん かつお節	じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ チンゲン菜 人参 フルーツ
		☆ フルーツヨーグルト・いりこ	ヨーグルト いりこ スキムミルク		黄桃缶 パイン缶 みかん缶
5	木 はん	ごはん 冷凍豆腐の炒め煮 春雨サラダ フルーツ	冷凍豆腐 えび 昆布 ハム	砂糖 油 かいたくり粉 春雨 マヨネーズ	人参 グリンピース 干しいたけ 人参 きゅうり コーン フルーツ
		☆ コンソメポテト・牛乳	牛乳	フレンチポテト 油	
6	金 はん	白身魚のきのこ焼き レバニラ炒め じやがいものみそ汁 フルーツ	白身魚 鶏レバー 油揚げ わかめ みそ	マヨネーズ 砂糖 じやがいも	しめじ えのき しいたけ 玉ねぎ 葱 生姜 玉ねぎ 人参 ニラ 人参 フルーツ
		☆ フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	パン バター 砂糖	
★ 7	土	冷やし中華 粉ふきいも フルーツ	卵 ハム わかめ	中華麺 じやがいも 青のり	きゅうり トマト 小松菜 フルーツ
		☆ お菓子・牛乳	牛乳		
9	月 はん	ごはん 麻婆なす パンサンスー フルーツ	豆腐 合いびき肉 みそ 卵 かまぼこ	油 ごま油 ごま 砂糖 かいたくり粉 春雨 ごま ごま油 砂糖	なす 玉ねぎ 人参 葱 きゅうり 人参 玉ねぎ フルーツ
		☆ オレンジゼリー・牛乳	牛乳	オレンジゼリーの素	
10	火 はん	ごはん ハッシュドビーフ キャベツとコーンのサラダ フルーツ	牛肉 ハム	油 ハヤシルウ 砂糖 油 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ グリンピース ホールトマト キャベツ コーン フルーツ
		☆ あべかわマカロニ・牛乳	きなこ 牛乳	マカロニ 砂糖	
11	水 はん	あじのマリネ 里芋と小松菜のごま和え 卵スープ フルーツ	あじ 卵	小麦粉 油 砂糖 里芋 ごま 砂糖	トマト 玉ねぎ きゅうり 小松菜 人参 ほうれん草 フルーツ
		☆ 黒ごまトースト・牛乳	牛乳	黒ごま バター 砂糖 パン	
12	木 はん	肉野菜炒め トマトとじやこの和え物 フルーツ	鶏肉 いか ちりめん わかめ	油 かいたくり粉 砂糖 ごま	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ しめじ コーン トマト フルーツ
		☆ ヨーグルト	ヨーグルト		
13	金 はん	さばの塩焼き 春雨の酢の物 月見汁 フルーツ	さば ちりめん いりこ みそ	春雨 砂糖 里芋	きゅうり コーン 人参 玉ねぎ 人参 葱 フルーツ
		☆ お月見団子・牛乳	牛乳	白玉粉 砂糖 かいたくり粉	かぼちゃ
14	土	お弁当の日(主食入りのお弁当を持って来て下さい。)			
17	火 はん	ごはん げんこつ揚げ とうがんスープ フルーツ	ひじき 豚肉 えび	小麦粉 油 かいたくり粉	なす いんげん かぼちゃ 冬瓜 人参 干しいたけ 葱 フルーツ
		☆ マーブルケーキ・牛乳	卵 牛乳 スキムミルク	ホットケーキミックス 砂糖	
18	水 はん	ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 フルーツ	牛肉 ツナ	じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり フルーツ
		☆ ココアプリン・牛乳	牛乳	ココアプリンの素	

日	曜	献立名	主要材料		
			[赤] 血や肉になる	[黄] 热や力になる	[緑] 体の調子を整える
19	木	さんまのかば焼き ミニトマト みそ汁 フルーツ	さんま 油揚げ みそ 煮干し粉	小麦粉 油 砂糖 かたくり粉 さつまいも	ミニトマト 玉ねぎ 葱 フルーツ
		☆ ホットドック・牛乳	ウインナー 牛乳	パン	キャベツ ケチャップ
20	金	チーズコロッケ チンゲン菜のスープ フルーツ	牛ひき肉 チーズ 卵 ベーコン	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま油	玉ねぎ 人参 ゲリンピース チンゲン菜 玉ねぎ 人参 フルーツ
		☆ ぼたもち・牛乳	きなこ 牛乳	もち米 米 あんこ 砂糖	
☆ 21	土	炒めビーフン トマトサラダ フルーツ	豚肉 ちくわ ハム ひじき ちりめん	ビーフン 砂糖 油 砂糖 油	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ピーマン 干しいたけ 豆苗 トマト きゅうり フルーツ
		☆ お菓子・牛乳	牛乳		
		☆ スパニッシュオムレツ ひじきサラダ フルーツ	卵 ベーコン チーズ 牛乳 ハム ちりめん ひじき	じゃがいも 油 砂糖 ごま	ほうれん草 人参 玉ねぎ ケチャップ 小松菜 人参 フルーツ
☆ 24	火	☆ クッキー・牛乳	牛乳	クッキー	
		エビフライ スパゲティサラダ むらくもスープ	エビフライ ツナ 卵	油 スパゲティ マヨネーズ	きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 人参 パセリ
		☆ ピープ・牛乳	牛乳	ピープ ホイップ	ぶどう
26	木	あじの南蛮漬け れんこんのきんぴら 生揚げのみそ汁 フルーツ	あじ 豚肉 生揚げ みそ いりこ	小麦粉 砂糖 油 ごま 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ きゅうり れんこん 人参 玉ねぎ 人参 葱 フルーツ
		☆ クラッカーサンド・牛乳	チーズ ハム 牛乳	クラッカー ジャム	きゅうり
		☆ 大豆の五目煮 小松菜のチーズ和え フルーツ	鶏肉 大豆 さつま揚げ 昆布 ちりめん チーズ	板こんにゃく 砂糖 油 ごま油 ごま	ごぼう いんげん 人参 干しいたけ 小松菜 フルーツ
☆ 27	金	☆ フルーチェ	牛乳	フルーチェ	黄桃缶
		焼きそば ウインナー フルーツ	豚肉 青のり いりこ ウインナー	中華麺 油	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン フルーツ
		☆ お菓子・牛乳	牛乳		
30	月	牛肉の甘辛煮 和風サラダ フルーツ	牛肉 かまぼこ わかめ	しょうゆ 砂糖 春雨 油 砂糖	生姜 かぼちゃ しめじ いんげん 人参 きゅうり フルーツ
		☆ ジャガバター・牛乳	牛乳	じゃがいも バター	

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。



豆名月・栗名月

十五夜は「いも名月」と言われ、里芋を供える習慣がありますが、それから1か月後の「十三夜」は「豆名月」「栗名月」

と呼ばれ、大豆(枝豆)や栗をお供えします。

保育園では十五夜の日はおやつで「お月見団子」を予定しています。

十五夜はあまりすっきりしない夜空が多いのに対して、十三夜は

晴れることが多いようで「十三夜に曇りなし」という言葉もあるようです。

今年は10月13日が、十三夜に当たりますので夜空を眺めて見るのもいいですね。



9月4日に「ウン知育教室」があります。

良いんちを出すためにもバランスの良い食事と、規則正しい生活を心がけたいですね。
どんなお話だったかをご家庭でも聞いてみてくださいね。

