



令和3年9月分保育所給食献立一覧表

月間献立テーマ「食べ物に感謝して、おいしく食べましょう」

みどり 保育園

日	曜日	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	夕食アドバイス
				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	水	お茶 おかし	黒糖パン すいとん汁 甘酢和え	鶏肉 かまぼこ 豆腐 脱脂粉乳	パン 小麦粉 油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しいたけ	牛乳 クラッカー	クラッカーは長い期間保存できる非常食です。	ビタミンを補う くだもの
2	木	お茶 ヨーグルト	ごはん 鶏肉の酢煮 しらす和え	鶏肉 しらす	米 こんにやく 砂糖	ねぎ ごぼう 小松菜 キャベツ 人参	お茶 (手作り) マカロニきなこ	酢とりにく 酢で鶏肉をやわらかく煮ます。	夏バテを防ぐ 豚肉
3	金	お茶 おせんべい	中華飯 スープ ヨーグルト	豚肉 かまぼこ 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ねぎ	アイス	いろいろな食材の入る中華飯です。	食物繊維を補う 根菜類
4	土		そうめん	油あげ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
6	月	お茶 おせんべい	ごはん 肉じゃが 切干大根のツナマヨあえ	豚肉 ツナ	米 じゃがいも 油 砂糖 マヨドレ	人参 玉ねぎ いんげん 切干大根 キャベツ きゅうり	お茶 ドーナツ	えいよう っ きりほし だいこん 栄養の詰まった切干大根のサラダです。	鉄分を補う 緑黄色野菜
7	火	お茶 おせんべい	バターロール 豆乳スープ 洋風卵とじ	鶏肉 鶏卵 豆乳 白みそ	パン マカロニ 油	玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ コーン ほうれん草	牛乳 梨 おかし	スープには白みそを加えてこくを足します。	しょうゆやみそ味の 和食メニュー
8	水	お茶 おせんべい	黒糖パン すまし汁 ささみ竜田揚げ なす天ぷら	鶏肉	パン 小麦粉 片栗粉 油	なす レタス えのき チンゲン菜 ねぎ	牛乳 おかし	あき 秋のなすはうまみがぎゅっと詰まっています。	旬を楽しむ くだもの
9	木	お茶 ヨーグルト	ごはん 煮魚 ごまあえ	さかな 油揚げ	米 砂糖 ごま	人参 小松菜 もやし	お茶 (手作り) 蒸しパン	あぶらあ しよつかんたの 油揚げの食感を楽しむごまあえです。	ビタミンを補う 旬の野菜
10	金	お茶 スティックパン	小松菜の中華混ぜごはん なめこ汁 ゼリー	豚肉 油揚げ 豆腐 合わせみそ ゼリー	米 ごま油 砂糖	小松菜 人参 ねぎ なめこ	アイス	なめこって何の仲間か知っているかな。	食物繊維を補う いも類
11	土		そうめん	油あげ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
13	月	お茶 おせんべい	黒糖パン ポークビーンズ コールスローサラダ	大豆 豚肉	パン じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ トマト パプリカ キャベツ きゅうり	飲むヨーグルト 小魚	あじ に トマト味で煮るポークビーンズです。	旬を楽しむ くだもの
14	火	お茶 おせんべい	バターロール 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	パン 油 砂糖 ごま油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 レタス きゅうり	牛乳 おかし	カルシウムたっぷりのサラダです。	鉄分を補う 赤身肉
15	水	お茶 ゼリー	黒糖パン 野菜スープ 鶏肉のタルタルソースかけ	鶏肉 鶏卵	パン 小麦粉 油 マヨドレ	きゅうり 小松菜 玉ねぎ しめじ 人参	牛乳 おせんべい	たまご ゆで卵やきゅうりを刻んでつくるソースです。	鉄分を補う 緑黄色野菜
16	木	牛乳 おせんべい	さかなのかば焼き丼 根菜みそ汁 ヨーグルト	さかな 油揚げ 赤みそ ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖	ごぼう しめじ 小松菜	お茶 (手作り) ゆで枝豆	あき 秋はさんま・さばなどの魚が旬をむかえます。	ビタミンを補う 緑黄色野菜
17	金	お茶 おかし	こぎつねごはん すまし汁 ヨーグルト	油あげ 豆腐 わかめ かまぼこ ヨーグルト	米 ごま 砂糖	玉ねぎ	アイス	とよかわ 豊川らしいこぎつねごはんです。	鉄分を補う 豆製品・海藻
18	土		そうめん	油あげ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ		ハギの花 9/20～9/26はお彼岸です。 ヒガンバナ	
21	火	お茶 おせんべい	お月見ごはん 塩昆布和え とうもろこし入りみそ汁	油揚げ 鶏卵 鶏肉 赤みそ 塩昆布	米 砂糖 春雨	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 きゅうり キャベツ	牛乳 きらずあげ	きょう ちゅうしゅう めいげつ 今日は中秋の名月ですよ。	夏バテを防ぐ 豚肉
22	水	お茶 おせんべい	バターロール 野菜スープ 鶏肉のレモンじょうゆ そえ野菜	鶏肉	パン 片栗粉 油 砂糖 ごま	レモン キャベツ しめじ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ	お茶 おはぎ	あま あじつ 甘く味付けたレモンじょうゆは人気メニューです。	旬の魚の 和食メニュー
24	金	お茶 スティックパン	カレーピラフ 中華風コーンスープ ゼリー	豚肉 ゼリー	米 油	人参 玉ねぎ コーン ピーマン ねぎ	アイス	コーンのあまみ かん 甘味を感じるスープです。	ポリウムのある 揚げ物メニュー
25	土		そうめん	油あげ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
27	月	お茶 おかし	ごはん 厚揚げの中国煮 ナムル	厚揚げ 豚肉 ハム	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ チンゲン 菜 もやし きゅうり	牛乳 いもけんぴ	はい ちゅうごくに オイスターソースの入る中国煮です。	食物繊維を補う 根菜類
28	火	牛乳 おせんべい	ハヤシライス ひじきサラダ	豚肉 ひじき ツナ	米 じゃがいも 油 マヨドレ	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり	牛乳 りんご おかし	おお かんま 大きな釜でことごと煮て作るハヤシライスです。	しょうゆやみそ味の 和食メニュー
29	水	牛乳 おせんべい	ドライカレー ドレッシング和え 飲むヨーグルト	豚肉 飲むヨーグルト	米 油	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト なす レタス きゅうり 梨	お茶 ケーキ	ドライカレーにはどんな野菜が入っているかな。	カルシウムを補う 乳製品・小魚
30	木	お茶 おせんべい	ごはん 炒り豆腐 酢じょうゆ和え	豆腐 油揚げ 豚肉 鶏卵	米 油 砂糖	ひじき 人参 ねぎ えのき キャベツ	お茶 (手作り) 鬼まんじゅう	えいよう 栄養たっぷりのひじきの入る炒り豆腐です。	食物繊維を補う 根菜類

◎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530Kcal たんぱく質21.6g 脂質16.8g 塩分1.4g (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471Kcal たんぱく質18.7g 脂質14.0g 塩分1.4g
◎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。



9月21日は中秋の名月(十五夜)です

中秋の名月は、その年の収穫などに感謝をする伝統行事です。空が澄んで月が美しく見える十五夜にはお月見をしたり、月に見立てたものや収穫物をお供えする風習もあります。

保育園の給食の情報はこちら → →
*給食を作っている様子も掲載しています。



ススキをお供えするのはなぜ？

穂が実ったススキを豊作に見立てたとか、ススキの鋭い切り口が魔除けになるとか、諸説あるよ。



お月見団子はいくつお供えするの？

十五夜にちなんだ15個が定番だよ。
お月見のあと楽しみに、よくかんで食べようね。