

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	金	プール終了	お茶 ふかし芋	大豆とじゃこごはん すいとん汁 くだもの	じゃこ 大豆 鶏肉 豆腐 脱脂粉乳	米 はいが米 小麦粉 油	人参 ごぼう 小松菜 梨	牛乳 おかし	すいとん汁には、 ^{じると} 摂りたい栄養が詰まっています。
2	土			おにぎり からあげ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
4	月	シャワー開始	お茶 スティックパン	ごはん 炒り豆腐 酢じょうゆ和え	豆腐 ひじき 油揚げ 豚肉 鶏卵	米 はいが米 油 砂糖	人参 ねぎ えのき キャベツ 小松菜	お茶 コーンフレーク 牛乳かけ	ひじきには ^{ほねつよ} 骨を強くする栄養があります。
5	火		お茶 マカロニきなこ (手作り)	ごはん 秋野菜の甘酢炒め おひたし	鶏肉 かつお節	米 はいが米 ごま油 さつまいも 片栗粉 砂糖	なす ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	牛乳 昆布	かわやわ ^{あき} 皮の柔らかいみずみずしい秋ナスを楽しみます。
6	水		お茶 おせんべい	バターロール 野菜スープ ひと口カツ レタス	豚肉	パン 小麦粉 パン粉 油	レタス 大根 玉ねぎ 人参 いんげん	牛乳 バナナ おかし	カツはしっかり ^か 噛んで ^た 食べましょう。
7	木		お茶 おせんべい	ごはん 煮魚 ゴマネーズサラダ	さかな 赤みそ	米 はいが米 砂糖 こんにやく マヨドレ ごま	キャベツ 切干大根 人参	お茶 おからドーナツ (手作り)	栄養の詰まった ^{きりぼしだいこん} 切干大根のサラダです。
8	金		お茶 おかし	吹き寄せごはん 豚汁 ヨーグルト	油揚げ ちくわ エビ 豚肉 合わせみそ ヨーグルト 豆腐	米 はいが米 砂糖	しめじ 人参 みつば ごぼう	お茶 おかし	あき ^{みかく} 秋の味覚や彩を盛り込んだ ^こ 吹き寄せごはんです。
9	土			おにぎり からあげ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
11	月		お茶 おせんべい	ごはん 豆腐のみそ炒め 酢の物	豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ わかめ	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	ねぎ 人参 きゅうり 切干大根	飲むヨーグルト 小魚	あいち ^{あか} 愛知ならではの ^{つか} みそ、赤みそを使います。
12	火		お茶 ヨーグルト	ごはん 小松菜のカレーソース炒め おかか和え	豚肉 かつお節	米 はいが米 砂糖 油	小松菜 玉ねぎ 人参 エリンギ なす きゅうり	牛乳 きらずあげ	こまつな ^{ふそく} 小松菜には不足しがちな ^{えいよう} 栄養がたくさん入っています。
13	水		お茶 おせんべい	黒糖パン 中華スープ 鮭と根菜の甘辛炒め	わかめ さかな	パン 片栗粉 油 砂糖	ピーマン しめじ れんこん 大根 人参 キャベツ	牛乳 梨 おかし	あつさりした ^{あき} 秋サケをこってり ^{しあ} 仕上げ ^{あまから} る甘辛炒めです。
14	木		牛乳 おせんべい	ごはん 厚揚げの煮物 華風あえ	厚揚げ 豚肉 ハム	米 はいが米 油 片栗粉 ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン もやし えのき きゅうり	お茶 蒸しパン (手作り)	あぶらい ^{ちゅうかふう} ごま油を入れて中華風に仕上げ ^あ る和え物です。
15	金		お茶 スティックパン	里芋ごはん みそ沢煮焼 ゼリー	鶏肉 豚肉 赤みそ ゼリー	米 はいが米 さといも	大根 人参 ごぼう しいたけ ねぎ	お茶 フローズン ヨーグルト	さといもを ^た 食べる ^は とどんな ^こ 歯ごたえがするかな。
16	土			おにぎり からあげ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
19	火		お茶 おせんべい	ごはん 麻婆なす パンサンスー	豚肉 赤みそ 鶏卵 ハム	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 春雨	なす しいたけ 人参 ねぎ きゅうり	牛乳 りんご おかし	ほくいん ^{にんき} 保育園で人気のパンサンスーです。
20	水		お茶 おかし	バターロール 野菜スープ ちくわの磯部揚げ	ちくわ 青のり	パン さつまいも 小麦粉 油	レタス チンゲン菜 人参 エリンギ	牛乳 おせんべい	あお ^{いそ} 青のりで磯の風味を楽しむ磯部揚げです。
21	木		お茶 おせんべい	ごはん 鶏肉の酢煮 しらす和え	鶏肉 しらす	米 はいが米 こんにやく 砂糖	ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ 人参	お茶 さつまいもの ごま団子(手作り)	とりにく ^す 鶏肉を酢で煮ると ^に やわらかくなるんです。
22	金		お茶 スティックパン	五目ごはん けんちん汁 ヨーグルト	油揚げ 鶏肉 厚揚げ 合わせみそ ヨーグルト	米 はいが米 砂糖 こんにやく	しめじ 人参 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	お茶 おはぎ	おやつは秋の彼岸にお供えするおはぎです。
23	土	祝日・秋分の日		(萩の花)	9/20~9/27はお彼岸です			(彼岸花)	
25	月		お茶 おせんべい	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 酢の物	鶏肉 厚揚げ わかめ	米 はいが米 さといも 砂糖	人参 しいたけ きゅうり もやし	牛乳 鬼まんじゅう (手作り)	さといも ^は 里芋の葉っぱはととても大きいんです。
26	火		お茶 おせんべい	黒糖パン ペンネと大豆のミートソース ドレッシング和え	豚肉 大豆	パン ペンネ 片栗粉 オリーブ油 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 バナナ おかし	ペンの ^{さき} 先っぽの ^{かたち} 形をしたペンネです。
27	水		お茶 かぼちゃの甘煮 (手作り)	さかなのかば焼き丼 ナスのみそ汁 くだもの	さかな 油揚げ 赤みそ	米 はいが米 片栗粉 油 砂糖	きゅうり なす しめじ ねぎ りんご	牛乳 いもけんぴ	あまから ^い 甘辛い ^{たれ} たれをさかなに ^か けるかば焼き丼です。
28	木	誕生会	お茶 おせんべい	ドライカレー コールスローサラダ くだもの	豚肉	米 はいが米 油 砂糖 マヨドレ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト レーズンキャベツ きゅうり コーン みかん	お茶 ゼリーアラモード	やさしい ^{きざ} 野菜を ^{にこ} 刻んで ^{つく} 煮込んで作るドライカレーです。
29	金		牛乳 おせんべい	お月見ごはん とうもろこし入りみそ汁 ゼリー	油揚げ 鶏卵 鶏肉 赤みそ ゼリー	米 はいが米 砂糖 春雨	玉ねぎ 人参 コーン 枝豆 小松菜	お茶 ミニパン	めいげつ ^{みた} 名月に見立てた ^{つきみ} お月見ごはんです。
30	土			おにぎり からあげ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		

◎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492Kcal たんぱく質19.0g 脂質14.1g 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449Kcal たんぱく質17.0g 脂質12.6g 塩分1.3g ◎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29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。



入スキをお供えするのはなぜ?

穂が実ったスキを豊作に見立てたとか、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?

十五夜にちなんで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。

