

こんだてひょう

今月のテーマ

食べ物に  
かんしゃして



おいしく食べましょう！



みどり保育園

| 日  | 曜日 | 行事     | 10時おやつ<br>(3才未満児)      | 屋 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<br>血や肉を作る                  | 黄色の食品<br>熱や力のもと                     | 緑の食品<br>体の調子を整える                        |                                      |                                         |
| 1  | 月  |        | お茶<br>おかし              | ごはん 卵スープ<br>豆腐の八宝菜               | 豆腐 豚肉<br>鶏卵 はんぺん                 | 米 はいが米 油<br>砂糖 片栗粉                  | たけのこ 玉ねぎ 人参<br>キャベツ ねぎ 小松菜              | 牛乳<br>マカロニきなこ                        | 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  |        | お茶<br>おせんべい            | ごはん 磯和え<br>豚肉ときのこの南蛮炒め           | 豚肉<br>青のり かつお節                   | 米 はいが米 砂糖<br>ごま油 片栗粉                | まいたけ しめじ えのき<br>玉ねぎ 人参 なす<br>キャベツ ほうれん草 | 牛乳<br>クラッカー                          | あお ふうみ たの いそあ<br>青のりの風味を楽しむ磯和えです。       |
| 3  | 水  |        | お茶<br>おせんべい            | 小麦の匠 鮭の酢豚風<br>コールスローサラダ          | さかな                              | パン 片栗粉 油<br>じゃがいも 砂糖                | しいたけ ピーマン 人参<br>玉ねぎ キャベツ きゅうり           | お茶<br>すいか                            | あきさけ<br>あつさりした秋鮭をこってりした酢豚風に仕上げます。       |
| 4  | 木  |        | お茶<br>ふかし芋             | ごはん 豚肉のさっぱり煮<br>ゴマネーズサラダ         | 豚肉 ツナ                            | 米 はいが米<br>マヨドレ 砂糖 ごま                | キャベツ 人参 しいたけ<br>レモン ねぎ きゅうり<br>もやし 小松菜  | 牛乳<br>昆布                             | レモンでさっぱり仕上げる豚肉の煮物です。                    |
| 5  | 金  |        | お茶<br>スティックパン          | 刻み昆布ごはん<br>すいとん汁 チーズ             | 刻み昆布 油揚げ<br>大豆 鶏肉 豆腐<br>脱脂粉乳 チーズ | 米 はいが米<br>小麦粉 油                     | 人参 ごぼう 小松菜                              | お茶<br>フローズンヨーグルト<br>(未満児はヨーグルト)      | すいとん汁には、栄養が詰まっています。                     |
| 6  | 土  |        |                        | おにぎり から揚げ<br>フライドポテト             | わかめ 鶏肉                           | 米 じゃがいも<br>片栗粉 油                    | ゆかり                                     | 🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄                             |                                         |
| 8  | 月  |        | お茶<br>おせんべい            | ごはん 回鍋肉<br>パンサンスー                | 豚肉 赤みそ<br>鶏卵 ハム                  | 米 はいが米 油<br>砂糖 春雨                   | キャベツ ピーマン 人参<br>しいたけ きゅうり               | 飲むヨーグルト<br>小魚                        | はるさめ やさい<br>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  |        | お茶<br>ヨーグルト            | ハヤシライス<br>フレンチサラダ 梨              | 豚肉                               | 米 はいが米<br>じゃがいも 油                   | 玉ねぎ 人参 トマト<br>グリンピース レタス<br>きゅうり パプリカ 梨 | 牛乳<br>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  |        | お茶<br>おせんべい            | 黒糖食パン スープ<br>甘辛肉団子 レタス           | 豚肉                               | パン 片栗粉<br>油 砂糖                      | 玉ねぎ レタス もやし<br>人参 チンゲン菜                 | お茶<br>コーンフレーク<br>牛乳かけ                | きゅうしよくしつ<br>給食室でこねて丸めてつくる肉団子です。         |
| 11 | 木  |        | 牛乳<br>おせんべい            | ごはん 煮魚<br>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<br>さつまいも マヨドレ             | なす きゅうり                                 | お茶<br>おからドーナツ<br>(手作り)               | ひじきには骨を強くする栄養があります。                     |
| 12 | 金  |        | お茶<br>おかし              | 豚肉とキャベツの甘辛丼<br>みそけんちん汁 ヨーグルト     | 豚肉 合わせみそ<br>厚揚げ ヨーグルト            | 米 はいが米                              | キャベツ 玉ねぎ 人参<br>ごぼう 大根 ねぎ                | お茶<br>ミニパン                           | こんさい<br>根菜をごま油で炒めてつくるけんちん汁です。           |
| 13 | 土  |        |                        | おにぎり から揚げ<br>フライドポテト             | わかめ 鶏肉                           | 米 じゃがいも<br>片栗粉 油                    | ゆかり                                     | 🍌🍇🍠🍌🍇                                |                                         |
| 16 | 火  |        | お茶<br>おかし              | バターロール ドレッシング和え<br>ペンネと大豆のミートソース | 豚肉 大豆                            | パン ペンネ<br>片栗粉 油                     | 人参 玉ねぎ しめじ<br>バセリ レタス きゅうり<br>みかん缶      | 牛乳<br>いもけんぴ                          | ペンの先っぽの形をしたペンネです。                       |
| 17 | 水  |        | お茶<br>おせんべい            | 黒糖食パン スープ<br>鶏のから揚げ レタス          | 鶏肉                               | パン 片栗粉 油                            | レタス えのき<br>玉ねぎ 小松菜                      | 牛乳<br>りんご                            | とりにく ちょうみりょう<br>鶏肉を調味料につけて粉をまぶして油で揚げます。 |
| 18 | 木  | ちびっこ警察 | お茶<br>おせんべい            | ごはん じゃがいものそぼろ煮<br>トマトのサラダ        | 鶏肉                               | 米 はいが米<br>じゃがいも 油 砂糖                | しいたけ 玉ねぎ しそ<br>さやいんげん トマト               | お茶<br>岩石揚げ<br>(手作り)                  | トマトのサラダには豊川特産のしそ(大葉)が入ります。              |
| 19 | 金  |        | 牛乳<br>スティックパン          | ツナピラフ<br>いものこ汁 ヨーグルト             | ツナ 赤みそ<br>ヨーグルト                  | 米 はいが米<br>さといも さつまいも                | 玉ねぎ 人参 ピーマン<br>しめじ しいたけ ねぎ              | 牛乳<br>おかし                            | おやつは秋の彼岸にお供えするおはぎです。                    |
| 20 | 土  |        |                        | おにぎり から揚げ<br>フライドポテト             | わかめ 鶏肉                           | 米 じゃがいも<br>片栗粉 油                    | ゆかり                                     | 🌸🌸🌸🌸🌸🌸<br>はぎのはな(萩の花) 9/20～9/26はお彼岸です |                                         |
| 22 | 月  |        | お茶<br>(手作り)<br>かぼちゃの甘煮 | ごはん 洋風卵とじ<br>マヨネーズ和え             | 鶏肉 鶏卵                            | 米 はいが米<br>じゃがいも マカロニ<br>油 マヨドレ 砂糖   | 玉ねぎ グリンピース<br>切干大根 人参<br>キャベツ 小松菜       | お茶<br>おはぎ                            | だいこん ほそぎ<br>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  |        | お茶<br>おせんべい            | 丸パン 野菜スープ<br>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<br>油 砂糖                      | 人参 ピーマン なす<br>かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜              | 牛乳<br>バナナ                            | ケチャップソースには隠し味に赤みそを使います。                 |
| 25 | 木  | 誕生会    | お茶<br>おせんべい            | ごはん ちりじゃこサラダ<br>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<br>じゃがいも 小麦粉<br>バター 砂糖 ごま油 | 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>レタス きゅうり                 | お茶<br>(手作り)<br>フルーツゼリー               | こう<br>香ばしく炒ったじゃこの入るサラダです。               |
| 26 | 金  |        | お茶<br>おせんべい            | タコライス<br>野菜スープ ヨーグルト             | 豚肉 ヨーグルト                         | 米 はいが米 油                            | 玉ねぎ トマト レタス<br>キャベツ 人参 エリンギ             | お茶<br>おかし                            | カレー味のお肉と野菜をごはんにも盛るタコライスは。               |
| 27 | 土  |        |                        | おにぎり から揚げ<br>フライドポテト             | わかめ 鶏肉                           | 米 じゃがいも<br>片栗粉 油                    | ゆかり                                     | 🍇🍌🍠🍌🍇🍌🍇🍌🍇                            |                                         |
| 29 | 月  |        | お茶<br>おせんべい            | ごはん 炒めビーフン<br>カリコリ和え             | 豚肉                               | 米 はいが米<br>ビーフン 油 砂糖                 | しめじ 人参 キャベツ<br>玉ねぎ ピーマン きゅうり<br>パプリカ 大根 | 牛乳<br>りんご                            | カリッカリとした触感を楽しむカリコリ和えです。                 |
| 30 | 火  |        | お茶<br>(手作り)<br>マカロニきなこ | ごはん ポークビーンズ<br>コールスローサラダ         | 大豆 豚肉                            | 米 はいが米 油<br>じゃがいも マヨドレ              | 人参 玉ねぎ トマト<br>コーン キャベツ 小松菜              | お茶<br>ヨーグルト<br>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、「おなかがついて  
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、汁け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。