



給食献立表 9月

令和元年度
さみどり幼稚園

日	曜	献立名	主食	食 品 名		
				熱や力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整える(緑)
2	月	始業式		2学期が始まりました。長い夏休み、ついつい夜更かしをして生活のリズムが変わった人はいませんか？早く生活リズムをもどして・・・ *早寝、早起き、朝ごはんの習慣をとりもどしましょう*		
3	火	ポークカレー  ミックスフルーツ 	 多め	じゃがいも 油 薄力粉 マーガリン	豚肉 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく すりおろしりんご パイン缶 黄桃缶 ゼリー みかん缶 りんご缶
4	水	お弁当の日		気を付けたい「ペットボトル飲料」 持ち運びに便利なペットボトルですが、口をつけたものをそのまま置いておくと、飲み物の中に菌がどんどん増えていきます。コップに移して飲むか、一度口をつけたものは早めに飲み切るようにしましょう。 		
5	木	テーブルパン  ペンネのミートソース ハムサラダ 		ペンネ 油 マヨネーズ	豚肉 牛乳 ロースハム チーズ	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース にんにく トマトピューレ きゅうり キャベツ コーン缶
6	金	♪8月のおたんじょう会♪ チキンライス  卵スープ 漬物  ぶどうゼリー 		片栗粉 油 さとう	鶏肉 牛乳 ウインナー ベーコン 卵	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく えのきだけ はねぎ つぼ漬け ぶどうゼリー
9	月	厚揚げのそぼろあん  いなか汁  パイン缶	 普通	さとう 油	鶏肉 牛乳 豚肉 厚揚げ 生揚げ 麦みそ	にんじん ごぼう かぼちゃ だいこん こんにやく しょうが パイン缶
10	火	筑前煮  すまし汁 手作り佃煮	 普通	さといも ごま ざらめ 油	鶏肉 牛乳 厚揚げ とうふ わかめ はんぺん かつお節 青のり粉	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく 干しいたけ いんげん えのきだけ はねぎ
11	水	麻婆豆腐  きゅうりともやしのナムル バナナ	 普通	片栗粉 油 ごま油 さとう	豚肉 牛乳 豆腐 赤みそ	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが グリンピース もやし きゅうり バナナ
12	木	十五夜汁  きなこ団子  なし	 普通	さといも 米の粉 団子の粉 さとう 油	鶏肉 牛乳 生揚げ かまぼこ きなこ	にんじん たまねぎ こんにやく はねぎ なし
13	金	祖父母とのふれあい会 みそまんじゅう 黒糖まんじゅう				

* 果物のおいしい季節になりました *

これからの季節は、ぶどうや梨、りんご、柿、みかんとおいしい旬の果物がたくさん出回る季節です。果物には、さまざまな栄養が含まれています。特にビタミンAやCなどのビタミン類が豊富で、体の調子を整え免疫力を高めてくれます。そのほか、おなかの調子をよくし便秘を予防してくれる食物センイや、脳や体のエネルギー源になるブドウ糖や果糖などの糖質が含まれています。また、生活習慣病予防や抗酸化作用があるポリフェノールのほか、クエン酸などの有機酸やカリウムなどのミネラルも多く、体によいさまざまな働きをしてくれます。1日200gを目安に旬のおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。





※おはしやスプーン・フォークは、毎日きれいに洗ったものを忘れないように
 持ってきましょう。
 ※今月は、4日がお弁当の日です。ご家庭で作って持たせてください。
 5日はパンの日です。ごはんはいりません。
 (今月はおにぎりの日はありません)



日	曜	献立名	主食	食 品 名		
				熱や力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整える(緑)
16	月	敬老の日		一怒一老、一笑一若 笑うことはとても良いこと、笑うだけで血圧、脂肪、糖が下がる そうですよ。笑うことで、健康で元気に過ごすことができそうです ね。これこそ、長寿の秘訣かもしれませんね。		
17	火	チキンドリア 野菜スープ ミニゼリー	普通	じゃがいも 油 薄力粉 マーガリン	鶏肉 牛乳 チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ しめじ パセリ にんにく もやし コーン チンゲン菜 ミニゼリー
18	水	おさつステック 高野豆腐の卵とじ みかん缶	普通	さつまいも 油 さとう	鶏肉 牛乳 卵 高野豆腐	にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ グリーンピース みかん缶
19	木	豚肉の生姜炒め ごまきゅうり 豆腐とわかめのみそ汁	普通	ごま 油 さとう ごま油	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ 麦みそ	にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり しょうが
20	金	鮭そぼろ 秋の味覚汁	普通	さといも さつまいも さとう 油	鶏肉 牛乳 鮭 卵 生揚げ 麦みそ	にんじん グリンピース えのきだけ しめじ 干しいたけ はねぎ
23	月	秋分の日				
24	火	なかよし井 春雨の酢の物 パイン缶	普通	はるさめ ごま・さとう ごま油	豚肉 牛乳 卵 かまぼこ ロースハム	にんじん たまねぎ はねぎ えのきだけ 干しいたけ きゅうり もやし パイン缶
25	水	秋の香シチュー 野菜サラダ	普通	さつまいも 油 薄力粉 マーガリン マヨネーズ	鶏肉 牛乳 ウインナー チーズ 卵	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり キャベツ にんにく
26	木	♪9月のおたんじょう会♪ 五目ごはん さつま汁・みそドレ和え プリン		さといも 油 ごま さとう	鶏肉 牛乳 生揚げ 麦みそ プリン	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 干しいたけ はねぎ しょうが きゅうり もやし みかん缶 コーン缶
27	金	コロッケ コールスローサラダ ジャーマンスープ	普通	じゃがいも 油 薄力粉 片栗粉 さとう	鶏肉 牛乳 ウインナー	にんじん たまねぎ コーン インゲン菜 キャベツ もやし

9月16日は敬老の日です。日本は世界一の長寿国で、伝統の和食文化の良さは世界の注目を集めています。

『ま・ご・わ・や・さ・し・い』・・・は、まご(孫)にやさしい!

『まごわ(は)やさしい』という言葉は、和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。体にやさしい伝統の和食をこの言葉で思い出しながら食べてみてはいかがでしょうか。

ま=豆、ご=ごま、わ=わかめ・海藻、や=野菜、さ=魚、し=しいたけ、い=いも

