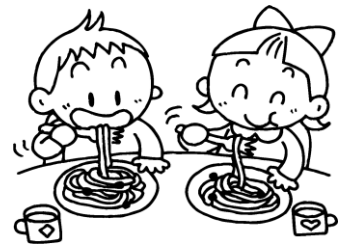




令和元年9月給食献立予定表

あゆみ保育園
(調理師 比留間 奈々)

残暑も厳しく、まだまだ暑い日が続いています。
夏期保育で生活のリズムが乱れがちになりますが、徐々に今までのリズムに戻れるようにしましょう。また、夏の疲れも出やすいころですので、体力を戻すためにも十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけていきましょう。
今月は、秋を感じられるような食材のキノコや、さんまなどを取り入れています。また、今月の栄養指導では、一日三食、食べる事の大切さや石川県の郷土料理についてお話ししていきたいと思ひます。



マークは郷土料理の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークは幼児のみオプションドレッシングです ✨マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ(補食)
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
2	月	五目おにぎり 豚汁 デザート	引き渡し訓練 五目おにぎり、豚汁、クラッカーは非常食、デザートは缶詰となります			麦茶 クラッカー
3	火	味噌うどん ベジタブルかき揚げ 切干大根の和風サラダ デザート	うどん 薄力粉 調合油 三温糖 マカロニ 砂糖	豚肉 みそ 鶏卵 大豆 ツナ缶 かにかまぼこ 牛乳 きな粉	玉ねぎ 人参 筍 小松菜 コーン グリーンピース 切干大根 いんげん 果物	牛乳 ♥マカロニきな粉
4	水	フランスパン ヘルシーミートローフ 青梗菜とコーンのソテー デザート のりと卵のふわふわスープ	フランスパン パン粉 調合油 バター 片栗粉 薄力粉 三温糖	豚肉 豆腐 牛乳 鶏卵	玉ねぎ 人参 グリーンピース コーン 青梗菜 海苔 果物	牛乳 ♥人参クッキー
5	木	石川県 ハントライス 治部煮 蓮根のすり流し汁 デザート	精白米 薄力粉 パン粉 マヨネーズ 生鮭 三温糖	まがれい 鶏卵 鶏肉 かまぼこ みそ	筍 ほうれん草 椎茸 れんこん 長ねぎ 玉ねぎ 人参 あさつき 果物	麦茶 ♥つるぎTKGY
6	金	ごはん 揚げ豆腐の野菜あんかけ 南瓜の甘煮	精白米 薄力粉 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 砂糖 食パン マーガリン	豆腐 納豆 みそ 牛乳	椎茸 人参 玉ねぎ 筍 あさつき 南瓜 小松菜 果物	牛乳 ♥ココアシュガートースト
27		納豆と小松菜の味噌汁 デザート				
7	土	ごはん 鶏肉のカレー焼き もやしとツナのごま酢和え	精白米 ごま油 三温糖 ごま 砂糖 じゃが芋	鶏肉 ツナ缶 みそ	もやし 若布 玉ねぎ 果物	麦茶 バナナ
21		じゃが芋と若布の味噌汁 デザート				
9	月	あんずジャムサンド デザート	食パン 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 薄力粉 バター	鶏卵 チーズ おから ベーコン 牛乳	あんずジャム しめじ えのき 玉ねぎ 人参 胡瓜 キャベツ 果物	牛乳 ♥バナナキャロットマフィン
30		きのこのキッシュ おからポテサラ ベーコンとキャベツのスープ				
10	火	スープスパゲッティ タンドリーチキン コーンのサラダ デザート	スパゲティ 薄力粉 調合油 マヨネーズ さつま芋 砂糖 バター	ベーコン 牛乳 鶏肉 ヨーグルト 卵	椎茸 しめじ 人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ コーン 果物	牛乳 ♥スイートポテト
11	水	誕生日会 五目おこわ 秋刀魚の蒲焼き いんげんと糸コンのごま和え 大根と油揚げの味噌汁 デザート	精白米 こんにやく 砂糖 ごま 薄力粉 調合油	鶏肉 さんま 油揚げ みそ 牛乳 鶏卵 チーズ	椎茸 人参 牛蒡 さやえんどう いんげん もやし 大根 小松菜 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥チーズおやき
12	木	黒糖ロール 高野豆腐の卵とじ ★生野菜 もやしと小松菜のスープ ヨーグルト	黒糖ロールパン ごま油 砂糖 ごま 調合油 三温糖 マヨネーズ 薄力粉 バター	高野豆腐 ツナ缶 鶏卵 ヨーグルト 牛乳 生クリーム	長ねぎ 人参 グリーンピース トマト 胡瓜 レタス もやし ブロッコリー 小松菜 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ
13	金	栗ご飯 お月見バーグ 切干大根の煮物 お麩と青菜の味噌汁 デザート	精白米 栗 パン粉 バター こんにやく 三温糖 麩 薄力粉 砂糖 さつま芋	豚肉 鶏卵 うずら卵 油揚げ みそ 牛乳	玉ねぎ 切干大根 人参 椎茸 小松菜 果物	麦茶 ♥うさぎまんじゅう
14	土	ごはん 豚肉の生姜焼き 胡瓜と若布の酢の物 もやしとキャベツの味噌汁 デザート	精白米 三温糖	豚肉 しらす みそ	胡瓜 若布 もやし キャベツ 玉ねぎ 果物	麦茶 バナナ
17	火	レタスチーズサンド ウインナー入り卵焼き 中華風サラダ ほうれん草のミルクスープ デザート	食パン マーガリン 春雨 ごま油 うどん	チーズ 鶏卵 ウインナー ツナ缶 脱脂粉乳	レタス 人参 ピーマン 玉ねぎ 胡瓜 若布 ほうれん草 コーン キャベツ 果物	麦茶 ♥焼きうどん
18	水	ハヤシライス 豆腐ステーキ 若布サラダ デザート	精白米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 調合油 食パン マーガリン ごま	豚肉 豆腐 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース マッシュルーム しめじ 長ねぎ 若布 コーン 胡瓜 青のり 果物	牛乳 ♥カルシウムラスク
19	木	卵うどん 枝豆コロッケ キャベツのごまみそ和え デザート	うどん じゃが芋 薄力粉 パン粉 調合油 ごま 砂糖 精白米	鶏卵 鶏肉 みそ あずき	長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 枝豆 キャベツ 果物	麦茶 ♥おはぎ
20	金	ごはん 鯖のきじ焼き ほうれん草と南瓜のナムル 豆腐と若布の味噌汁 デザート	精白米 三温糖 ごま油 食パン カスタード	さば 豆腐 みそ 牛乳	長ねぎ 南瓜 ほうれん草 若布 玉ねぎ 人参 果物	スキムココア ♥カスタードクリームサンド
24	火	胡瓜ツナサンド ポークビーンズ ほうれん草のサラダ しめじとえのきのスープ デザート	食パン マヨネーズ 調合油 ごま 砂糖 薄力粉 三温糖 甘納豆	ツナ缶 大豆 豚肉 牛乳 豆乳	胡瓜 玉ねぎ グリーンピース 人参 ほうれん草 キャベツ しめじ えのき 長ねぎ 果物	牛乳 ♥豆乳蒸しパン
25	水	胚芽米入りごはん 鮭のちゃんちゃん焼き デザート じゃが芋の南部煮 とろろ昆布汁	精白米 胚芽米 三温糖 じゃが芋 砂糖 調合油 食パン マヨネーズ	べにざけ みそ 牛乳 ハム チーズ	もやし たら 玉ねぎ 人参 いんげん 削り昆布 糸みつば 果物	牛乳 ♥ハムチーズトースト
26	木	手打ちけんちんうどん 竹輪のみみじ揚げ 青菜と若布のじゃこ和え デザート	うどん 里芋 調合油 こんにやく 砂糖 精白米	豆腐 豚肉 竹輪 鶏卵 しらすチーズ	人参 小松菜 牛蒡 ほうれん草 若布 玉ねぎ 椎茸 果物	麦茶 ♥洋風おじや
28	土	運動会	給食提供はありません。 午前中で終了となります。			

※裏に給食だよりが載っていますので、ご覧下さい。



栄養指導は月2回、マークのある日の郷土料理や、食事のマナー等について行います。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	530kcal	18g	17g
平均	537kcal	19g	17g

