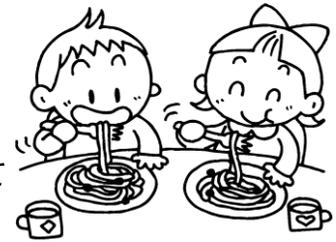




令和2年度9月給食献立予定表

あゆみ保育園
(栄養士 丹生 佳奈)

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滋賀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	3時全員
1	火	五目おにぎり けんちん汁 デザート	引き渡し訓練 五目おにぎり、けんちん汁、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
2	水	ごはん 鱈の蒲焼き(30日は秋刀魚) ♥野菜の納豆和え 大根と油揚げの味噌汁 デザート	精白米 砂糖 さつま芋 薄力粉 ごま 調合油	鱈(秋刀魚) 納豆 油揚げ 味噌 牛乳 卵	白菜 人参 ほうれん草 大根 小松菜 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥ほうれん草のパンケーキ
30		スーパゲッティ 変わり卵焼き シーザーサラダ デザート	スパゲッティ 薄力粉 調合油 食パン 三温糖 マヨネーズ 精白米	ベーコン 牛乳 卵 はんぺん 粉チーズ 豆腐	椎茸 しめじ 人参 玉ねぎ レタス 果物 のり	牛乳 ♥お豆腐ドーナツ
4	金	胡瓜とカッターチーズのサンドイッチ ♥豚肉の青しそフライ 春雨サラダ ミネストローネ ヨーグルト	マヨネーズ 食パン 薄力粉 パン粉 春雨 ごま油 三温糖 マカロニ	カッターチーズ 豚肉 蒲鉾 卵 ベーコン ヨーグルト 牛乳 納豆	胡瓜 しそ 小松菜 人参 トマト 玉ねぎ キャベツ セロリ	麦茶 ♥納豆巻き
5	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め もやしとツナのごま酢和え 豆腐と若布の味噌汁 デザート	精白米 三温糖 ごま 砂糖	ツナ缶 淡色辛みそ 豆腐	しめじ 玉ねぎ もやし 若布 椎茸 焼きのり 果物	麦茶 ♥おにぎり
19		ごはん マーボーブロッコリー もやしとかにかまの和風和え 若布と油揚げの味噌汁 デザート	精白米 ごま油 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 さつま芋 食パン	豚肉 かにかま 油揚げ 味噌 牛乳 卵	ブロッコリー にんにく 生姜 人参 もやし 若布 玉ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 ♥さつま芋のフレンチトースト
7	月	味噌うどん(29日は手打ちうどん) ひき肉のコーン蒸し デザート ♥キャベツの昆布和え	うどん 里芋 パン粉 精白米 調合油	味噌 豚肉 卵 牛乳 チーズ	白菜 長ねぎ 人参 ほうれん草 玉ねぎ コーン キャベツ 胡瓜 塩昆布 ケチャップ 果物	牛乳 ♥ライスボール
28		誕生会 赤飯 鯖の味噌煮 豆腐と野菜のくずし汁 蓮根と人参のきんぴら デザート	精白米 ごま 三温糖 こんにゃく 砂糖 黒糖 調合油 ごま 薄力粉	ささげ さば 味噌 豆腐 牛乳 卵	蓮根 人参 絹さや 玉ねぎ ほうれん草 長ネギ 筍 果物	牛乳 ♥ベビーカステラ
8	火	ごはん 回鍋肉 ひじきの五目煮 南瓜と玉ねぎの味噌汁 デザート	精白米 三温糖 砂糖 調合油 白滝 薄力粉 バター	味噌 豚肉 油揚げ 大豆 カルピス 卵 生クリーム	キャベツ 人参 ピーマン 筍 ひじき 椎茸 南瓜 ほうれん草 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ
29		ジャムサンド ヘルシーミートローフ ほうれん草のサラダ 人参ポタージュ デザート	食パン パン粉 調合油 ごま 砂糖 薄力粉 バター 精白米 三温糖	豚肉 豆腐 牛乳 卵 鶏肉 味噌	イチゴジャム 玉ねぎ ケチャップ 人参 グリーンピース コーン ほうれん草 キャベツ 長ねぎ 果物	麦茶 ♥肉味噌おにぎり
9	水	ごはん 鶏肉のカレー焼き もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	精白米 ごま油 三温糖 ごま 砂糖 じゃが芋 食パン	鶏肉 ツナ缶 味噌	もやし 若布 玉ねぎ 果物	麦茶 ♥シュガートースト
10		ハヤシライス 魚のバーベキューソース ほうれん草と南瓜のナムル デザート	精白米 じゃが芋 薄力粉 三温糖 バター ごま油 パン粉	豚肉 カレイ 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 グリーンピース マッシュルーム 果物 ほうれん草 ピーマン ケチャップ	牛乳 ♥ミートパイ
11	金	かぼちゃロールパン ピザ風竹輪 生野菜★若布とコーンのスープ デザート	かぼちゃロールパン ごま 調合油 三温糖 マヨネーズ 精白米	竹輪 チーズ	トマト 胡瓜 レタス 果物 ブロッコリー 干し椎茸 長ねぎ 若布 コーン 玉ねぎ 人参	麦茶 ♥洋風おじや
12		きのこうどん 揚げ出し豆腐 いんげんと人参のごま味噌和え デザート	うどん 片栗粉 調合油 ごま 薄力粉 砂糖 甘納豆	油揚げ 豆腐 味噌 牛乳	しめじ 舞茸 干し椎茸 玉ねぎ 人参 大根 いんげん もやし 果物	牛乳 ♥抹茶蒸しパン
14	月	のりの佃煮ご飯 もやしとキャベツの味噌汁 丁字麩のすき焼き風煮 デザート 赤こんにゃくと牛蒡のきんぴら	精白米 白滝 砂糖 こんにゃく	豚肉 味噌 豆腐 こしあん	のりの佃煮 長ねぎ 白菜 牛蒡 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 寒天 果物	麦茶 ♥丁稚羊羹
15		ホットドック 蒸し鮭のタルタルソース ブロッコリーのごま和え 若布とえのきのスープ デザート	ロールパン マヨネーズ ごま 三温糖 薄力粉 メープルシロップ	ウインナー 鮭 卵 牛乳	レタス ケチャップ ビクルス ブロッコリー 人参 若布 果物 えのき 玉ねぎ ほうれん草	牛乳 ♥さつま芋のごま団子
16	水	卵うどん 豆腐の千草焼 小松菜と油揚げの煮びたし デザート	うどん さつま芋 砂糖 バター ビスケット	卵 豆腐 スキムミルク ハム チーズ 油揚げ 牛乳 生クリーム	長ねぎ ほうれん草 人参 玉ねぎ パセリ 干し椎茸 小松菜 果物	牛乳 ♥スイートポテトタルト
23		ごはん 春巻き ナムル 青菜とお麩の味噌汁 デザート	精白米 片栗粉 春雨 調合油 春巻きの皮 ごま油 砂糖 麩	豚肉 味噌 小豆	干し椎茸 人参 筍 もやし にら 小松菜 玉ねぎ 果物	麦茶 ♥おはぎ
24	木	胚芽米入りご飯 鯖のきじ焼き じゃが芋の南部煮 青梗菜と椎茸の味噌汁 デザート	精白米 胚芽米 じゃが芋 砂糖 調合油 薄力粉 黒糖	鯖 牛乳 味噌	長ねぎ いんげん 青梗菜 玉ねぎ 人参 椎茸 果物	牛乳 ♥利休蒸しパン
25		26	土	運動会		

※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	535kcal	19g	16g