

# 平成30年9月 献立表

香住ヶ丘保育園

日曜	昼食	朝のおやつ	3時のおやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる
15 土	きのこスパゲティ なし	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー	牛乳 まぐろ油漬(缶) コソメ	せんべい スパゲティ 植物油 クッキー	たまねぎ にんじん トマト, ホール, カット(缶) しめじ 生しいたけ パセリ なし パナナ
3 月	麦ごはん 卵スープ 麻婆なす コーンとキャベツのサラダ	牛乳 キウイ	スキムミルク チーズトースト	牛乳 鶏卵 鳥がらだし 豚ひき肉 赤色辛みそ 脱脂粉乳 スライスチーズ	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) 中華スープの素 片栗粉 ごま油 食パン	キウイフルーツ たまねぎ パセリ なす にんじん ビーマン にんにく しょうが コーン, ホール(缶) キャベツ きゅうり
4 18 火	麦ごはん 清汁 稲穂揚げトマト 角天とキャベツの炒め物	牛乳 バナナ	豆乳 ホットケーキ	牛乳 かまぼこ 煮干しだし 鶏ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 脱脂粉乳 角天 豆乳	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 ごま油 中華スープの素 小麦粉 砂糖(三温糖) バター 植物油	バナナ えのきたけ 青ねぎ にんじん にら トマト キャベツ ピーマン 黄ピーマン
5 19 水	麦ごはん 魚のとうふクリーム焼き レタス 鶏肉とココロ野菜の清汁	牛乳 黄桃缶	スキムミルク いもの甘露煮	牛乳 鮭(切り身) 絹ごし豆腐 米みそ 鶏肉 かつお・昆布だし 脱脂粉 乳	精白米 麦 植物油 片栗粉 さつまいも 揚げ油 砂糖(三温糖)	もも(缶) コーン, ホール(缶) パセリ しめじ レタス こまつな にんじん だいこん
6 20 木	パン ビーフシチュー みそドレッシングサラダ	牛乳 なし	スキムミルク かるかん	牛乳 牛肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 ロースハム 米みそ 鶏卵	パンじゃがいも マーガリン ドミグラスソース ビーフシチューの 素 砂糖(三温糖) 植物油	なし たまねぎ にんじん グリーンピース トマト ケチャップ トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり
21 金	麦ごはん つみ入れ汁 切干大根の卵とじ	牛乳 ぶどう	スキムミルク きな粉よせ	牛乳 白身魚(すり身) 鶏卵 煮干しだし 脱脂粉乳 米みそ 麦みそ 油揚げ 寒天 きな粉 豆乳	精白米 麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖(三温糖) 上新粉 黒砂糖	ぶどう しょうが もやし とうがん たまねぎ にんじん 青ねぎ 切干だいこん にら
8 29 土	焼きそば 飲むヨーグルト	牛乳 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉 いか かまぼこ ドリンクヨーグルト	中華麺 揚げ油 植物油 中華スープの素 砂糖(三温糖) 片栗粉 ビスケット	オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん 乾しいたけ 青ねぎ
10 月	麦ごはん わかめスープ ぎせい豆腐 サラダ菜 ごま酢和え	牛乳 チーズ	スキムミルク かぼちゃケーキ	牛乳 プロセスチーズ 塩わか め 鳥がらだし 豚ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 しらす干し	精白米 麦 白玉ふ 植物油 砂糖(三温糖) すりごま ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ にんじん 乾しいたけ グリーンピース サラダ菜 キャベツ きゅうり かぼちゃ
11 25 火	麦ごはん 筑前煮 春雨のみそ汁	牛乳 ぶどう	アイスクリーム ウエハース	牛乳 鶏肉 厚揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ アイスクリーム	精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) はるさめ ウエハース	ぶどう こんにやく にんじん だいこん ごぼう さやいんげん 乾しいたけ しいたけだし えのきたけ キャベツ 青ねぎ
12 26 水	パン 豚肉のカレーマリネ トマトスープ	牛乳 せんべい	豆乳 りんごの ヨーグルトケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 鳥がらだ し 豆乳 脱脂粉乳 プレーンヨーグルト	せんべい パン 片栗粉 揚げ油 植物油 砂糖(三温糖) 小麦粉	キャベツ にんじん きゅうり コーン, ホール(缶) トマト りんご トマト, ホール, カット(缶) たまねぎ かぼちゃ セロー パセリ
13 27 木	きのこごはん 清汁 鶏肉のさっぱり煮 ナムル	牛乳 バナナ	カルピスマルク 米粉蒸しパン	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 煮干しだし 鶏肉 ひじき 脱脂粉乳 乳酸菌飲料	精白米 麦 砂糖(三温糖) バター じゃがいも すりごま ごま油 甘納豆(あずき) 米粉 植物油	バナナ 生しいたけ しめじ たまねぎ にんじん 青ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり
14 28 金	麦ごはん 魚のチーズピカタ おくらソテー かぼちゃの豆乳スープ	牛乳 パイン缶	スキムミルク りんごゼリー	牛乳 白身魚 鶏卵 粉チーズ 煮干しだし 豆乳 米みそ 脱脂粉乳 寒天	精白米 麦 小麦粉 植物油 砂糖(三温糖)	パインアップル(缶) オクラ かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ パセリ りんご りんごジュース
7 金	吹き寄せごはん 鮭のフライ サラダ菜 さつま芋とひじきのサラダ わかめスープ なし	牛乳 ウエハース	ぶどうジュース フレンチトースト	牛乳 鮭 鶏卵 ロースハム 鳥がらだし 鶏肉	精白米 もち米 小麦粉 パン 粉 植物油 揚げ油 マヨネーズ さつまいも ごま油 ウエハース	しめじ にんじん みつば ひじき サラダ菜 塩わかめ たまねぎ 青ねぎ なし

朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう！  
何かと忙しい朝の時間。準備をする時間がない、食  
べる時間がないからと、朝ごはんを食べることがお  
ろそかになってしまいがちですが、朝ごはんにはたく  
さんの役割があります。

- ①体温を上げる  
朝ごはんを食べることで、寝ている間に低下した体  
温が上がり、体は1日の活動の準備を整えます。
- ②脳の働きを活発にする  
脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝ごはんからと  
ることで、思考力や集中力が高まります。
- ③便が出やすくなる  
朝ごはんを食べることで、胃と腸が刺激されて動き  
だし、便が出やすくなります。  
朝ウンチの習慣は、毎日の朝ごはんから。

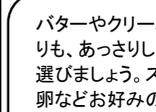
子どもにおすすめの朝ごはん(例)

- ◎和食メニュー  
おにぎり・みそ汁・果物 など



手に持って食べやすいおに  
ぎりがおすすめ。わかめや  
鮭フレークのどを混ぜ込むと、  
手軽で、栄養価もアップしま  
すよ！

◎汗長メニュー  
パン・野菜スープ



バターやクリームたっぷりのパンよ  
りも、あっさりしたロールパンなど  
を選びましょう。スライスチーズ、ハム、  
卵などお好みの具材をはさむと栄  
養価もアップしておすすめです！

朝ごはんを食べるためには早寝・早起きの習慣  
を身につけ、生活リズムを整えることが大切で  
す。  
寝るのが遅いと朝なかなか起きられず、朝ごは  
んも食べられないといった悪循環につながる可  
能性があります。また、夜寝る前に大人と一緒に  
何か食べたりすると、朝もお腹がすいていな  
い・・・なんてことも。  
生活リズム全体を見直しましょう！

誕生会 7日  
食育 25日

