

おいしいきゅうしょく



—こんげつのもくひょう—
食欲の増進に合わせて体力作りの基礎を作る

兵庫保育園

日	曜日	今日のおかず	ごはん パン	ゆめ・もも・ばらぐみの追加のおかず		3時のおやつ	行事	
				追加食	10時のおやつ			
1	日							
2	月	具だくさんスープ、レバーのカレー煮込み、南瓜のおかか煮、果物	ミルクパン	卵焼き	牛乳 いりこ	ミルク きな粉クッキー	すぎのこ人形劇 観劇(さくら)	
3	火	磯辺とり天、冬瓜の煮物、トマトスープ、果物	ごはん	まぜごはん、チーズ	牛乳 いりこ	ミルク 鬼まんじゅう	お招き会(さくら)	
4	水	親子丼、ポテトサラダ、豆腐のすまし汁、果物	親子丼	小松菜の煮びたし	野菜ジュース	ミルク ももゼリー	体育教室 (さくら・ゆり)	
5	木	キャベツと厚揚げの炒め煮、魚の照り焼き、里芋のみそ汁、果物	ごはん	トマトの和え物	牛乳 いりこ	ミルク ココア蒸しパン		
6	金	豆腐グラタン、南瓜のマヨ焼き、卵スープ、果物	食パン	うどんミートソース	牛乳 いりこ	ミルク おかし、プルーン	爪切りチェックの日	
7	土	冷やし中華、さつま芋の天ぷら、牛乳、果物	冷やし中華	キャベツと ちくわの煮物	牛乳	おかし		
8	日							
9	月	みそラーメン風スープ、魚の菜種焼き、スパゲティ、果物	ロールパン	きゅうりサラダ	牛乳 いりこ	ミルク 塩っぺ天かすおにぎり		
10	火	魚のからあげ、きゅうりのさっぱり和え、納豆、えのきのすまし汁、果物	ごはん	南瓜のバターソテー	牛乳 いりこ	ミルク マシュマロサンド		
11	水	うさぎちゃんごはん、トマトサラダ、もずくスープ、果物	うさぎちゃん ごはん	鶏じゃが	トマトジュース	ミルク チーズブレッド	体育教室 (さくら・ゆり)	
12	木	ひじきの煮物、魚の塩こうじ焼き、じゃが芋のスープ、果物	ごはん	キャベツと ピーマンソテー	牛乳 いりこ	ミルク うずまきパイ		
13	金	タンドリー風チキン、コールスローサラダ、さつま芋と玉ねぎのみそ汁、果物	ミルクパン	煮卵	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	爪切りチェックの日	
14	土	あんかけ焼きそば、厚揚げの豚みそチーズ焼き、ミニゼリー、果物	あんかけ 焼きそば	ブロッコリー	牛乳	おかし		
15	日							
16	月	敬老の日						
17	火	とんかつ、南瓜サラダ、なすのみそ汁、果物	ごはん	豆腐の煮物	牛乳 いりこ	ミルク ベーコンとコーンピザ		
18	水	カレーライス、フルーツサラダ、幼児牛乳、果物	カレーライス	なすのケチャップ煮	野菜ジュース	ミルク フルーツヨーグルト	体育教室 (さくら・ゆり)	
19	木	ツナじゃが、ベーコンエッグ、チンゲン菜のすまし汁、果物	ごはん	魚のみそ焼き	牛乳 いりこ	ミルク チーズ春巻		
20	金	魚のムニエル、キャベツのごま和え、冬瓜汁、果物	食パン	里芋のそぼろあん	牛乳 いりこ	ミルク おかし、プルーン	爪切りチェックの日	
21	土	肉うどん、じゃが芋の洋風金平、みかんゼリー	肉うどん	高野豆腐の カレー煮	牛乳	おかし		
22	日	秋分の日						
23	月	振替休日						
24	火	ちくわの磯辺揚げ、炒り豆腐、南瓜のみそ汁、果物	ごはん	焼きそば	牛乳 いりこ	ミルク おはぎ		
25	水	キンパ風まぜごはん、ブロッコリーのごま和え、春雨スープ、果物	キンパ風 まぜごはん	ポークビーンズ	トマトジュース	ミルク じゃこトースト	体育教室 (さくら・ゆり)	
26	木	煮魚、野菜炒め、かきたま汁、果物	ごはん	ごぼうの煮物	牛乳 いりこ	ミルク 焼き芋	運動会総練習	
27	金	鮭のちゃんちゃん焼き、豆腐の煮物、コーンスープ、果物	ロールパン	きゅうりスティック	牛乳 いりこ	おかし、ゆめ・もも:ヨーグルト /ばら~さくら:アイスクリーム	運動会総練習 爪切りチェックの日	
28	土	冷やしそうめん、野菜の重ね蒸し、チーズ、果物	冷やし そうめん	南瓜のコンソメ煮	牛乳	おかし		
29	日							
30	月	きのこのクリームシチュー、オムレツ、切り干し大根の煮物、果物	ミルクパン	粉ふき芋	牛乳 いりこ	ミルク 牛乳もち		

3つの食品グループ



食品は、栄養素の働きによって3つのグループに分けられます。
 「あか」のグループは、体をつくるもとになり、
 「きいろ」のグループは、エネルギーのもとになり、
 「みどり」のグループは、体の調子を整えるもとになります。
 3つのグループの食品を組み合わせると、栄養のバランスがとれます。
 毎日給食に入っている食材のパネルを3つの食品グループに分けて
 ランチルームに展示しています。また毎日、保育園のホームページに
 も掲載しています。是非ご覧ください。

9月の行事食

11日(水)
お月見にちなんで
うさぎちゃんごはんです。
 24日(火)
秋のお彼岸にちなんで
おはぎです。

