



令和3年度

9月 給食だより

相浦保育園



日	曜日	献立名			献立材料名		
		10時おやつ	昼食	15時おやつ	血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくする
1	水	牛乳 パン	冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりとイカの酢の物 みかん缶	アイスマルク 黒糖やきもち	かまぼこ ちくわ いか 脱脂粉乳	うどん麺 春雨 団子の粉 米	ねぎ わかめ 青のり わかめ きゅうり 人参 みかん缶 干しぶどう
2	木	牛乳 せんべい	肉豆腐 具だくさんみそ汁 いりこ パイン缶	ミルクココア サブレ 昆布	豚肉 豆腐 油揚げ いりこ 脱脂粉乳	米	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ 小松菜 かぼちゃ パイン缶 昆布
3	金	きな粉ミルク	魚の照り焼き 和風スープ マカロニサラダ 梅納豆 バナナヨーグルト	豆乳プリン	魚 ハム 納豆 ヨーグルト 豆乳	マカロニ 米	えのき しそ 人参 梅 玉ねぎ しいたけ わかめ きゅうり キャベツ バナナ
4	土	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き 五目豆 じゃが芋のみそ汁 サラダ菜 果物	牛乳 お菓子	ちくわ チーズ 生クリーム 油揚げ 大豆 鶏肉 牛乳	里芋 米	パセリ 青のり 大根 人参 玉ねぎ しいたけ ごぼう 蓮根 サラダ菜 パイン缶
6	月	牛乳	タコライス 春雨サラダ 黄桃缶	フルーツ白玉	合挽き肉 チーズ かにかま 豆腐	はるさめ 団子の粉 米	玉ねぎ レタス トマト ピーマン 人参 セロリー きゅうり もも缶 バナナ パイン缶 みかん缶
7	火	ミルクココア	アジの南蛮漬け けんちん汁 のり納豆 オレンジ	牛乳 アーモンドトースト	あじ 豆腐 納豆 牛乳	こんにやく 里芋 パン バター 米	玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ ごぼう しいたけ のり オレンジ
8	水	牛乳 パン	スパゲティナポリタン パンプキンスープ チーズ パイン缶	ミルクココア クッキー	ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ 脱脂粉乳	マカロニ バター 米	玉ねぎ じめじ パセリ ピーマン トマト缶 かぼちゃ パイン缶
9	木	アイスマルク	豆腐の中華あんかけ かき玉汁 サラダ菜 プチトマト バナナ	牛乳 もちもちチーズ	鶏ひき肉 豆腐 卵 牛乳 チーズ	団子の粉 米	人参 もやし 玉ねぎ きくらげ ねぎ みつば サラダ菜 ミニトマト バナナ
10	金	牛乳 クッキー	魚のみそ焼き 鶏ごぼう汁 人参しりしり サラダ菜 パイン缶	牛乳 大豆といりこの揚げ煮	魚 鶏肉 牛乳 卵 ツナ 大豆 いりこ	こんにやく 里芋 片栗粉 調合油 米	ねぎ 人参 ごぼう しいたけ サラダ菜 パイン缶
11	土	牛乳	ワカメ入り卵焼き きのこ汁 れんこんサラダ ミニトマト 果物	牛乳 お菓子	卵 かまぼこ 鶏肉 生揚げ ハム 牛乳	じゃが芋 こんにやく 米	わかめ しめじ 人参 エリンギ しいたけ 玉 小松菜 蓮根 きゅうり
13	月	牛乳	中華丼 冷奴 いりこ みかんヨーグルト	アイスマルク ふかし芋	豚肉 うすら卵 えび いか 豆腐 いりこ ヨーグルト 脱脂粉乳	さつまいも 米	きくらげ たけのこ 人参 チンゲンサイ 白菜 みかん缶
14	火	野菜ジュース	鮭の塩焼き 豆腐のみそ汁 ひじき煮 きゅうり 黄桃缶	牛乳 あんぱん	鮭 豆腐 丸天 牛乳 小豆 卵	こんにやく 強力粉 米	わかめ 玉ねぎ えのき ひじき 枝豆 人参 きゅうり もも缶
15	水	牛乳 パン	冷やし中華 かぼちゃのオリーブ焼き プチトマト りんご	お茶 きのこおにぎり	ハム 卵 牛乳	中華麺 オリーブ油 米	きゅうり 緑豆もやし かぼちゃ トマト りんご しいたけ しめじ エリンギ
16	木	牛乳	カレーライス ドレッシングサラダ トマト フルーツジュース	アイスマルク バナナ	鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 調合油 米	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり トマト バナナ
17	金	ヤクルト	誕生会 サンドイッチ フライドポテト 枝豆 牛乳 青りんごゼリー	アイスクリーム	卵 ハム チーズ 牛乳 アイスクリーム	食パン じゃが芋	きゅうり レタス トマト 枝豆
18	土	牛乳	マカロニグラタン 線野菜のスープ プチトマト 果物	豆乳 お菓子	ベーコン えび チーズ 豆乳	マカロニ バター 薄力粉 パン(米)	玉ねぎ しめじ キャベツ 人参 トマト パイン缶
21	火	ヤクルト	白身魚のフライ たまごスープ もやしとほうれん草の胡麻和え 黄桃缶	アイスマルク 月見団子	白身魚 卵 ちくわ 牛乳	団子の粉 米	玉ねぎ 人参 えのき ねぎ もやし 南瓜 ほうれん草 もも缶
22	水	牛乳 パン	焼きそば ポテトサラダ サラダ菜 トマト ぶどう 牛乳	牛乳 おはぎ	豚肉 ハム 牛乳 脱脂粉乳 小豆	中華麺 じゃが芋 もち米 米	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ きゅうり サラダ菜 トマト ぶどう
24	金	きな粉ミルク	魚のごま焼き 冬瓜のスープ 肉じゃが レタス りんご	アイスマルク マドレーヌ	魚 鶏肉 豚肉 脱脂粉乳 卵	したらき じゃが芋 薄力粉 バター 米	冬瓜 玉ねぎ ねぎ 人参 いんげん レタス りんご
25	土	牛乳	オープンオムレツ トマトスープ 人参サラダ 牛乳 サラダ菜 果物	豆乳 お菓子	ベーコン 卵 牛乳 豆乳	じゃが芋 パン (米)	人参 玉ねぎ ピーマン トマト缶 パセリ サラダ菜 パイン缶
27	月	牛乳 せんべい	親子丼 春雨の中華和え いりこ オレンジ	フルーツヨーグルト	鶏肉 卵 ハム ヨーグルト いりこ	はるさめ 米	玉ねぎ きゅうり 人参 きくらげ ネーブル みかん缶 バナナ パイン缶
28	火	ミルクココア	あじの揚げ煮 なすのみそ汁 キャベツのゴマ和え トマト パイン缶	牛乳 チーズトースト	あじ 油揚げ 牛乳 チーズ	食パン 米	ゆず なす 玉ねぎ こねぎ キャベツ 人参 きゅうり トマト パイン缶
29	水	牛乳 パン	焼きビーフン 中華風スープ レタス チーズ みかん缶	牛乳 お好み焼き	豚肉 ちくわ 卵 チーズ 牛乳 ベーコン	ビーフン 薄力粉 米	玉ねぎ 人参 ピーマン きくらげ しいたけ もやし こねぎ レタス みかん缶 キャベツ
30	木	牛乳 サブレ	鶏の唐揚げ 卵豆腐のすまし汁 ごぼうサラダ プチトマト バナナ	アイスマルク せんべい	鶏肉 たまご豆腐 ハム 脱脂粉乳	米	玉ねぎ えのき みつば わかめ ごぼう きゅうり 人参 トマト バナナ

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕は涼しさも感じられるようになってきました。夏の疲れが出やすいこの時期、気温の変化で体調を崩さないようにしましょう。秋は食べ物美味しい季節です。今月は運動会もありますので、たくさん食べて体力をつけて頑張りましょう。

秋の味「きのこ」のパワー！！

- ◆ しいたけ・・・老化防止
- ◆ まいたけ・・・免疫力アップ
- ◆ エリンギ・・・便秘、むくみ解消
- ◆ ぶなしめじ・・・二日酔い、肌トラブル
- ◆ えのき・・・疲労回復、ストレス対策

お月見 9月21日は十五夜(中秋の名月)

十五夜の頃は、稲の収穫が始まる時期でもあります。このことから十五夜は秋の収穫を喜び感謝する日とされてきました。

丸い団子を満月に見立てて、月見団子を備えて豊作を祈願します。

※17日 お誕生会 黄、桃、赤組ご飯いりません。

