

こんだてひょう

今月のテーマ

食べ物に
かんしゃして



おいしく食べましょう！



あおぞら保育園

豊川市・豊川市保育連絡協議会

日	曜日	10時おやつ (3才未満児)	昼 食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
				赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
1	月	梨	ごはん 卵スープ 豆腐の八宝菜	豆腐 豚肉 鶏卵 はんぺん	米 油 砂糖 片栗粉	たけのこ 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ 小松菜	【鈴カステラ】 小麦粉 卵 牛乳 みりん	ふわふわの ^{しょっかんたの} 触感を楽しむはんぺんの ^{はい} 入るスープです。
2	火	おせんべい	ごはん 磯和え 豚肉ときのこの南蛮炒め	豚肉 青のり かつお節	米 砂糖 ごま油 片栗粉	まいたけ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 なす キャベツ ほうれん草	【岩石揚げ】 ひじき 大豆 小麦粉 豆腐 さつまいも じゃこ	あお ^{ふうみ} 青のりの風味を楽しむ磯和えです。
3	水	おせんべい	ごはん 豚肉のさっぱり煮 ゴマネーズサラダ	豚肉 ツナ	米 マヨネーズ 砂糖 ごま	キャベツ 人参 しいたけ レモン ねぎ きゅうり もやし 小松菜	【ふかし芋】 さつまいも	レモンでさっぱり仕上げる ^{しあ} 豚肉の ^{ぶたにく} 煮物です。
4	木	パナナ	ごはん 鮭の酢豚風 コールスローサラダ	さかな	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	しいたけ ビーマン 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	【わかめクッキー】 小麦粉 BP わかめ ごま	あっさりした ^{あきさけ} 秋鮭をこってりした ^{すぶたふう} 酢豚風に仕上げます。
5	金	スティックパン	刻み昆布ごはん じゃがいも汁 ヨーグルト	刻み昆布 油揚げ 大豆 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	米 じゃがいも 油	人参 ごぼう 小松菜	【ブドウゼリー】 ぶどうジュース ゼラチン	じゃがいも汁には、 ^{じる} 栄養が詰まっています。
6	土		なんぼんめん 飲むヨーグルト	かまぼこ 飲むヨーグルト	うどん	ねぎ 人参 玉ねぎ		
8	月	おせんべい	ごはん 回鍋肉 パンサンスー	豚肉 赤みそ 鶏卵 ハム	米 油 砂糖 春雨	キャベツ ビーマン 人参 しいたけ きゅうり	【ミルクもち】 牛乳 片栗粉 きなこ	はるさめ やさい ^{あじ} 春雨と野菜をさっぱり味で仕上げるパンサンスーです。
9	火	おせんべい	ハヤシライス フレンチサラダ くだもの	豚肉	米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 トマト グリンピース キャベツ きゅうり パプリカ すいか	【ヨーグルト和え】 ヨーグルト パナナ	パプリカは実が厚い ^み 甘みのある ^{あつ} ピーマンです。
10	水	おせんべい	ごはん スープ 甘辛肉団子 キャベツ	豚肉	米 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 チンゲン菜	【小魚クラッカー】 小麦粉 BP じゃこ 青のり	きゅうしよくしつ ^{まる} 給食室でこねて丸めてつくる肉団子です。
11	木	おせんべい	ごはん 煮魚 ひじきとさつまいものサラダ	さかな ひじき	米 砂糖 さつまいも マヨネーズ	なす きゅうり	【マカロニみたらし】 マカロニ 片栗粉	ひじきには ^{ほね} 骨を強くする ^{えいよう} 栄養があります。
12	金	りんご	豚肉とキャベツの甘辛丼 みそけんちん汁 ヨーグルト	豚肉 合わせみそ 厚揚げ ヨーグルト	米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	【コーンマヨパン】 小麦粉 BP コーン マヨネーズ 人参	こんさい ^{あぶらいた} 根菜をごま油で炒めてつくるけんちん汁です。
13	土		和風スパゲッティ 飲むヨーグルト	ベーコン 飲むヨーグルト	スパゲッティ 油	しめじ 人参 玉ねぎ バセリ		
16	火	パナナ	ごはん ドレッシング和え ペンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆	米 ペンネ 片栗粉 油	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり みかん缶 バセリ	【スイートポテト】 さつまいも バター	ペンの ^{さき} 先っぽの ^{かたち} 形をしたペンネです。
17	水	りんご	ごはん スープ 鶏のから揚げ キャベツ	鶏肉	米 片栗粉 油	キャベツ えのき 玉ねぎ 小松菜	【フルーチェ】 イチゴフルーチェ 牛乳	とり ^こ にく 鶏肉を調味料につけて ^{あぶらあ} 粉をまぶして油で揚げます。
18	木	おせんべい	ツナピラフ いものご汁 ヨーグルト	ツナ 赤みそ ヨーグルト	米 さといも さつまいも	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ しいたけ ねぎ	【黒糖蒸しパン】 小麦粉 BP 黒糖	しゅん ^{しる} 旬のおいもがたっぷり入った汁です。
19	金	スティックパン	ごはん じゃがいものそぼろ煮 トマトのサラダ	鶏肉	米 じゃがいも 油 砂糖	しいたけ 玉ねぎ しそ さやいんげん トマト	【おはぎ】 米 きなこ	おやつは秋の ^{あき} 彼岸にお供えるおはぎです。
20	土		ラーメン 飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	中華めん	もやし 人参 ねぎ	 はぎのはな ^{ひがん} (萩の花) 9/20～9/26は彼岸です	
22	月	おせんべい	ごはん 洋風卵とじ マヨネーズ和え	鶏肉 鶏卵	米 じゃがいも マカロニ 油 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ グリンピース 切干大根 人参 キャベツ 小松菜	【かぼちゃクッキー】 かぼちゃ 小麦粉 バター	だいこん ^{かんそう} 大根を細切りにして乾燥させてできる切干大根です。
24	水	パナナ	ごはん 野菜スープ さかなのケチャップソース和え	さかな 赤みそ	米 片栗粉 油 砂糖	人参 ビーマン なす かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	【野菜ケーキ】 小麦粉 BP 小松菜 人参	ケチャップソースには ^{かく} 隠し味に ^{あか} 赤みそを使います。
25	木	おせんべい	ごはん ちりじゃこサラダ 鶏肉と野菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 じゃこ	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	【アワアワゼリー】 リンゴジュース ゼラチン	こう ^い 香ばしく炒ったじゃこの入るサラダです。
26	金	おせんべい	☆タコライス 野菜スープ くだもの	豚肉	米 油	玉ねぎ トマト キャベツ 人参 エリンギ 柿	【おにぎり】 米 じゃこ	カレー味の ^{あじ} お肉と ^{にく} 野菜をごはんに ^{やさい} 盛るタコライスです。
27	土		☆カレーうどん ヨーグルト	油揚げ ヨーグルト	うどん 油	玉ねぎ 人参 ねぎ えのき		
29	月	りんご	ごはん 炒めビーフン カリコリ和え	豚肉	米 ビーフン 油 砂糖	しめじ 人参 キャベツ 玉ねぎ ビーマン きゅうり パプリカ 大根	【豆腐ドーナツ】 小麦粉 BP 豆腐 きなこ	カリッカリッとした ^{しょっかんたの} 触感を楽しむカリコリ和えです。
30	火	おせんべい	ごはん ポークビーンズ コールスローサラダ	大豆 豚肉	米 油 じゃがいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ トマト コーン キャベツ 小松菜	【じゃこ雑炊】 米 じゃこ 小松菜 人参	ポーク ^{ぶたにく} (豚肉)とビーンズ ^{だいず} (大豆)を ^{あじ} トマト味に煮ます。

(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎9月栄養価平均 エネルギー439Kcal たんぱく質16.8g 脂質13.3g 塩分1.2g

おいしく食べましょう。

みのりの秋です。自然の恵みや収穫に感謝しておいしく食事を食べましょう。
食事をおいしく食べるためには、「おなかがすいていること」「体調が整っていること」「みんなで楽しく食べること」「食事や食べ物に興味を持つこと」などが大切です。



イラスト出典：農林水産省Webサイト

タコライス レシピ

材料 (作りやすい分量)

ごはん 茶碗4杯
豚肉 200g
玉ねぎ 1個
レタス 2枚
トマト 2個

調味料
ソース 大さじ1弱
ケチャップ 大さじ1
カレー粉 小さじ1/2
酒 小さじ2
しょうゆ 小さじ1/2



夏に必要な栄養がしっかりと摂れる！

作り方

- ①豚肉とみじん切りにした玉ねぎを炒め、調味料を加えて、汁けがなくなるまで加熱する。
- ②ごはんを盛り、①・角切りにしたトマトとレタスを盛り付ける。

- * 食材は、仕入れ等の状況に応じて変更する場合があります。ただし、使用実績のあるものとします。
- * 午後のおやつ【 】は、手作りで。
- * 土曜日の献立は、変更する場合があります。
- ☆カレールーは、パーモントカレー甘口又は、カレーの王子様(1歳からの粒状)を使用します。