

こんだてひょう

食べ物に
かんしゃして



おいしく食べましょう!

たんぼぼ保育園

豊川市・豊川市保育連絡協議会

日	曜日	行事	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		
2	月		梨	ごはん 煮魚 梅おひたし	さかな 赤みそ かつお節	米 はいが米 粗糖	なす キャベツ 小松菜 人参 えのき 練梅	牛乳 乾パン	はいえん おお かま に にざかな 保育園の大きな釜でコトコト煮る煮魚です。
3	火		バナナ	ごはん ポークビーンズ ちりじゃこサラダ	大豆 豚肉 ジャコ	米 はいが米 粗糖 じゃがいも こめ油 粗糖 ごま油	人参 玉ねぎ トマト パセリ レタス きゅうり	(手作り) おからドーナツ	ぶたにく だいず あじ に ポーク(豚肉)とビーンズ(大豆)をトマト味に煮ます。
4	水		かんきつ	ロールパン 夏野菜のスープ 鶏肉のレモンじょうゆ	鶏肉	こめ粉パン 片栗粉 こめ油 粗糖	レモン レタス かぼちゃ オクラ 玉ねぎ コーン	(手作り) 冷凍りんご	ざんしょ つか からだひつよう えいよう つ 残暑で疲れがちな体に必要な栄養が詰まったスープです。
5	木		ふかし芋	ごはん 厚揚げの煮付け パンサンサー	さつまあげ 厚揚げ 鶏卵 ハム	米 はいが米 こんにやく じゃがいも 粗糖 春雨	ねぎ 人参 きゅうり	(手作り) 梨ゼリー	はるさめ やさい あじ しあ 春雨と野菜をさっぱり味で仕上げるパンサンサーです。
6	金		スティックパン	きつねごはん すいとん汁 ヨーグルト	油揚げ 豚肉 豆腐 ヨーグルト	米 はいが米 粗糖 ごま 国産小麦粉 こめ油	人参 小松菜	豆乳 昆布	すいとん汁には、栄養が詰まっています。
7	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ バナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	こめ粉パン	バナナ 野菜ジュース		
9	月		バナナ	ごはん なすのみそ汁 豚肉ときのこの南蛮炒め	豚肉 厚揚げ 赤みそ	米 はいが米 粗糖 ごま油 片栗粉	まいたけ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 なす 小松菜	(手作り) さつまいも 蒸しパン	かわ かわ あき たの しる 皮の柔らかいみずみずしい秋なすを楽しむみそ汁です。
10	火		ふかし芋	ごはん 中華スープ チャプチェ	豚肉 鶏肉	米 はいが米 春雨 粗糖 ごま油	人参 玉ねぎ ビーマン しいたけ もやし 大根 ねぎ	牛乳 バナナ	はるさめ 春雨はじゃがいもなどからつくられています。
11	水		スティックパン	ロールパン 野菜スープ さかなの磯辺揚げ	さかな 青のり	こめ粉パン 片栗粉 こめ油 じゃがいも	レタス 人参 エリンギ	(手作り) オレンジゼリー	あお いそ ふらみ たの いそあ 青のりでの磯の風味を楽しむ磯辺揚げです。
12	木		かぼちゃ煮	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじきサラダ	鶏肉 ハム ひじき	米 はいが米 粗糖 じゃがいも こんにやく こめ油 マヨネーズ	しいたけ 玉ねぎ さやいんげん 人参 キャベツ コーン きゅうり	(手作り) マカロニきねこ	ほね つよ えいよう ひじきには骨を強くする栄養があります。
13	金		かんきつ	お月見ごはん とうもろこし入りみそ汁 ゼリー	油揚げ 卵 鶏肉 赤みそ ゼリー	米 はいが米 粗糖 春雨	玉ねぎ 人参 グリンビー ス コーン 小松菜	豆乳 昆布	めいげつ みた つきみ 名月に見立てたお月見ごはんです。
14	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ バナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	こめ粉パン	バナナ 野菜ジュース		
17	火	お月見会	ふかし芋	ロールパン 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	こめ粉パン ベンネ 片 栗粉 オリーブ油 こめ油	人参 玉ねぎ しめじ パセリ レタス きゅうり みかん缶	(手作り) 団子	ペンの先つぼの形をしたペンネです。
18	水		じゃがいも煮	かば焼き丼 みそ汁 りんご	さかな 豆腐 合わせみそ	米 はいが米 片栗粉 こめ油 粗糖	きゅうり えのき 小松菜 りんご	(手作り) みそ蒸しパン	さかなを揚げて甘辛いを絡めてつくるかば焼きです。
19	木		かんきつ	ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 ツナサラダ	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 ツナ	米 はいが米 粗糖 こめ油	しいたけ 人参 キャベツ チンゲン菜 きゅうり	牛乳 バナナ	とうふ こお かんそう こお とうふ 豆腐を凍らせるなどで乾燥させてつくる凍り豆腐です。
20	金		スティックパン	カレーライス コールスローサラダ くだもの	豚肉	米 はいが米 こめ油 粗糖	なす かぼちゃ 玉ねぎ オクラ コーン キャベツ きゅうり 梨	(手作り) おはぎ	おやつは秋の彼岸にお供えるおはぎです。
21	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ バナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	こめ粉パン	バナナ 野菜ジュース		🌻🌻🌻(萩の花) 9/19~9/25はお彼岸です
24	火	(手作り) かぼちゃの甘煮	ふかし芋	ごはん 切干大根の炒り煮 甘酢和え	鶏肉 刻み昆布 油揚げ わかめ	米 はいが米 こめ油 粗糖	切干大根 人参 もやし きゅうり しそ	(手作り) おにぎり	たいこん ほそぎ 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。
25	水		ふかし芋	ロールパン 鮭の酢豚 りんごのサラダ	さかな	こめ粉パン じゃがいも 粗糖 片栗粉 こめ油	しいたけ ビーマン 玉ねぎ キャベツ りんご しめ じ	牛乳 バナナ	あなげ あっさりした秋鮭をこってりした酢豚風に仕上げます。
26	木		スティックパン	タコライス コーンスープ ヨーグルト	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 はいが米 こめ油	玉ねぎ トマト レタス コーン ほうれん草	(手作り) フルールゼリー	あじ にく やさい カレー味のお肉と野菜をごはんにも盛るタコライスはです。
27	金	誕生会	りんご	刻み昆布ごはん みそ沢煮焼 くだもの	鶏肉 大豆 豚肉 刻み昆布 赤みそ	米 はいが米	人参 大根 ごぼう えのき ねぎ 柿	(手作り) バナナケーキ	たぐさん しょくぐい たの きわにわん 沢山の食材のうまみを楽しむ沢煮焼です。
28	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ バナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	こめ粉パン	バナナ 野菜ジュース		
30	月		ふかし芋	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 切干大根の中華ナマス	豚肉 厚揚げ 赤みそ	米 はいが米 ごま油 粗糖	玉ねぎ 人参 ビーマン しいたけ 切干大根 小松菜	牛乳 昆布	あいち 愛知ならではのみそ、赤みそを使います。



◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー=548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎9月栄養価平均 エネルギー=485Kcal たんぱく質20.3g 脂質13.6g 塩分1.4g

(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=446Kcal たんぱく質18.0g 脂質12.0g 塩分1.4g

◎圖の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

9月17日は中秋の名月(十五夜)です

中秋の名月は、その年の収穫などに感謝をする伝統行事です。空が澄んで月が美しく見える十五夜にはお月見をしたり、月に見立てたものや収穫物をお供える風習もあります。

保育園の給食の情報はこちら → →

*給食のレシピも掲載しています。



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。