

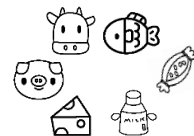
しおや保育所給食だより

2019年 9月

日 曜	献立	3色分類		
		あか(体をつくる・血や肉になる)	き(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
2月	米飯 ポークビーンズ きゃべつのごまサラダ パイナップル	みそ ウインナー スキムミルク 大豆 豚肉	米 じゃがいも ごま カステラ 油 マヨネーズ	キャベツ たまねぎ トマト パインアップル もやし ピーマン 人参
3火	パン ごぼうハンバーグ ソテー わかめスープ オレンジ ♪きんとんパイ	スキムミルク 干わかめ 牛乳 卵 木綿豆腐 合びき肉	さつまいも バター パン粉 砂糖 春巻の皮 パン 油	ごぼう たまねぎ しめじ オレンジ 小松菜 パイン 缶 人参 赤パプリカ
4水	パン ささみのトマトソース煮 かぼちゃスープ ぶどう	エバミルク スキムミルク 牛乳 鶏ささみ	じゃがいも バター パイ 砂糖 パン 小麦粉 油	たまねぎ トマト ぶどう かぼちゃ しめじ パセリ ピーマン 人参
5木	米飯 魚フライのタルタルソース お浸し 洋風みそ汁 りんご	みそ スキムミルク ベーコン 卵 花かつお 白身魚 木綿豆腐	米 クラッカー パン粉 マヨネーズ 小麦粉 油	キャベツ たまねぎ レタス りんご ねぎ もやし ピーマン 人参 パセリ
6金	米飯 豆腐の中華炒め はるさめの酢の物 バナナ	ハム えび 豚肉 木綿豆腐 卵	米 油 はるさめ クッキー 片栗粉 ジュース 砂糖	キャベツ きゅうり たけのこ チンゲンサイ はくさい バナナ ねぎ 干しいたけ 人参
7土	カレーチャーハン オニオンスープ オレンジ	ベーコン 牛乳 卵 合びき肉	米 ビスケット バター クラッカー	たまねぎ もやし オレンジ ピーマン 人参
9月	米飯 磯卵焼き ドレッシング和え 豆腐清汁 りんご	あげ スキムミルク 干わかめ 白す干 木綿豆腐 卵	米 ビスケット 油 和風ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご ねぎ 人参
10火	パン 揚げ魚のマリーネ チーズスープ バナナ	スキムミルク ベーコン 白身魚 卵 粉チーズ	じゃがいも ビスケット バター パン粉 砂糖 小麦粉 パン 油	きゅうり たまねぎ トマト バナナ パセリ 人参
11水	シーチキン寿司 鶏肉のからあげ 付合せ きのこのすまし汁 メロン ♪フルーツ杏仁豆腐 誕生会	木綿豆腐 あげ シーチキン(缶) 寒天 干わかめ 牛乳 鶏肉 卵	米 ごま 砂糖 片栗粉 油	きゅうり ごぼう トマト キウイ えのきたけ さやいんげん しめじ ねぎ みかん 缶 パイン 缶 メロン 干しいたけ 人参
12木	パン 鮭のイタリア風ソテー 野菜スープ煮 オレンジ	ウインナー スキムミルク ベーコン 結びこんぶ 生クリーム 生鮭	じゃがいも せんべい バター パン 小麦粉 油	キャベツ たまねぎ ねぎ オレンジ パセリ 人参
13金	わかめごはん 豚肉の南風あげ 付合せ ひじきいり煮 なし ★	ひじき あげ スキムミルク 干わかめ 豚肉 平天 卵	米 じゃがいも かりんとう 黒ごま 油 砂糖 糸こんにゃく 小麦粉	しょうが トマト なし 干しいたけ 人参
14土	親子丼 豆腐みそ汁 オレンジ	かまぼこ みそ 干わかめ 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 卵	米 あられ クラッカー 砂糖	たまねぎ なす ねぎ オレンジ 人参
17火	米飯 高野豆腐の親子煮 五色酢の物 りんご	スキムミルク 干わかめ 鶏肉 白す干 高野豆腐 卵	米 おかき 砂糖 油	きゅうり たまねぎ りんご もやし ピーマン 干しいたけ 人参
18水	パン みんなでマヨじゅっじゅ ポトフ風スープ オレンジ ♪豆腐だんご	きな粉 絹豆腐 えび ウインナー シュレッドチーズ	白玉粉 さつまいも じゃがいも マヨネーズ 砂糖 パン	キャベツ たまねぎ しめじ オレンジ 人参
19木	パン コロッケ お浸し 野菜スープ パイナップル	スキムミルク チーズ 干わかめ 卵 白す干 合びき肉	じゃがいも パン粉 ビスケット パン 小麦粉 油	キャベツ たまねぎ パインアップル もやし ピーマン 人参
20金	米飯 マーボー豆腐 中華風酢の物 なし	やきぶた みそ スキムミルク 合挽肉 結びこんぶ 木綿豆腐 卵 干わかめ	米 油 あられ 砂糖 片栗粉	きゅうり たまねぎ なし ねぎ もやし 人参
21土	そばろ丼 きのこみそ汁 オレンジ	あげ みそ 干わかめ 牛乳 卵 鶏ひき肉	米 クッキー ビスケット 砂糖 油	たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ 人参 オレンジ
24火	米飯 厚揚げとかぼちゃのひき肉煮 ナムル りんご ♪カレー蒸しパン	絹厚揚げ 合びき肉 カルピス	米 ごま ホットケーキミックス 砂糖 油	玉ねぎ ほうれん草 りんご かぼちゃ 人参 さやいんげん しめじ もやし 干しいたけ
25水	パン れんこんのサンドフライ サラダ もやしのスープ パイナップル	木綿豆腐 スキムミルク ハム 卵 干わかめ 豚ひき肉	ビスケット パン粉 小麦粉 パン 油 和風ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ トマト なら れんこん パインアップル ねぎ もやし 人参
26木	パン 魚のトマトソース煮 マカロニサラダ バナナ	スキムミルク チーズ 白身魚 卵	マカロニ じゃがいも 小麦粉 油 せんべい マヨネーズ 砂糖 パン	キャベツ きゅうり たまねぎ トマト バナナ ピーマン 人参
27金	ハヤシライス コールスローサラダ なし	ハム スキムミルク 豚肉	米 じゃがいも カステラドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ トマト しめじ なし グリンピース パイン 缶 人参
28土	菓子詰め合わせ			
30月	米飯 白身魚のカレーニエル 付合せ ふすまし汁 ぶどう	あげ スキムミルク 干わかめ 卵 白身魚	米 ふビスケット マヨネーズ 油 小麦粉	キャベツ きゅうり ぶどう ねぎ 人参

朝晩が過ごしやすく、秋を感じる季節になりましたが、暑かった夏の疲れなどで体調が
すっきりしない時期でもあります。“スポーツの秋”体を動かして体力づくりを始めるのは
夏の疲れをとってからが大切です。

そのためには、まず十分な 休養 と 栄養 をとりましょう。季節の変わり目は
ムリをせず疲れたらよく眠ること、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆・乳製品など)や
ビタミンの多い食事を心がけて、元気いっぱい秋を過ごしましょう!!



★ …『地産地消の日』
昼食の全材料使用料のうち
50%以上が香川県産です。
♪ …『手作りおやつの日』