



令和3年度9月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
1 (水)	白飯(*) バナナ ポークカレー トマトとコーンの和風サラダ	米、じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油、砂糖、菓子	牛乳、豚肉 脱脂粉乳、粉チーズ かつお節	たまねぎ、バナナ、トマト キャベツ、きゅうり、にんじん トマトピューレ、にんにく しょうが	酢、しょうゆ ケチャップ カレー粉 ウスターソース	お茶 がんばれ野菜家族 まがりせんべい 牛乳
2 (木)	麦飯(*) 煮魚 切り干し大根の煮付 たまねぎのすまし汁	米 押麦 砂糖	ホキ、豆腐、脱脂粉乳 牛乳、さつま揚げ、煮干し	たまねぎ、切り干し大根 にんじん、わかめ、こんぶ オレンジ、りんご果汁	しょうゆ、酒 みりん、塩	アップル果汁 アップルムース ミルク
3 (金)	食パン(*) ひき肉と野菜の味噌炒め かき玉汁	食パン 小麦粉、砂糖 マーガリン、片栗粉 油、ごま油	牛乳、卵、豆腐 豚肉、みそ、煮干し	たまねぎ、バナナ、キャベツ こんぶ、にんじん もやし、ピーマン	しょうゆ、塩	お茶 マンナ ココアマフィン 牛乳
★ (土)	きつねうどん 茹で卵 牛乳	うどん 砂糖、菓子	牛乳、卵 かまぼこ、鶏肉 油揚げ、煮干し	オレンジ、たまねぎ、にんじん ねぎ、わかめ、こんぶ	しょうゆ、塩	アップル果汁 ビスコ お茶
6 (月)	白飯(*) 鯖の竜田揚げ キャベツのごま和え 豆腐スープ	米 小麦粉、砂糖 油、片栗粉	さば、豆腐、脱脂粉乳 牛乳、鮭フレーク ちくわ、ごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ コーン、にんじん、わかめ しょうが	しょうゆ、酒 塩	お茶 ハイハイ しゃけ蒸しパン ミルク
7 (火)	食パン(*) じゃが芋と高野豆腐のそぼろあん かぼちゃのみそ汁	食パン、じゃがいも 小麦粉、砂糖 マーガリン 片栗粉、油	鶏ひき肉 乳酸菌ウォーター 凍り豆腐、おから、卵 みそ、脱脂粉乳、煮干し	たまねぎ、オレンジ、かぼちゃ にんじん、えのきたけ、わかめ グリーンピース、こんぶ	しょうゆ、酒 みりん	アップル果汁 おからクッキー 乳酸菌ウォーター
8 (水)	白飯(*) ツナサラダ 豆腐と野菜のとろみ汁	米、マヨネーズ 片栗粉 菓子	牛乳、豆腐、卵 ツナ油缶、煮干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ きゅうり、こまつな、にんじん こんぶ	しょうゆ、塩	お茶 がんばれ野菜家族 瀬戸の汐揚げ 牛乳
9 (木)	白飯(*) 豆腐の中華旨煮 卵入りコーンスープ	米、強力粉 小麦粉 マーガリン、片栗粉 砂糖、ごま油	脱脂粉乳、豚肉 豆腐、卵、牛乳 ちくわ、みそ	オレンジ、たまねぎ、コーン にんじん、こまつな	しょうゆ、酒 塩	アップル果汁 とうもろこしのガレット ミルク
10 (金)	麦飯(*) おからの炒り煮 茹でキャベツ わかめのみそ汁	米、押麦 マカロニ、砂糖 油	牛乳、豆腐、おから 鶏肉、さつま揚げ、みそ きな粉、かまぼこ 煮干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、赤ピーマン、わかめ グリーンピース、干しいたけ こんぶ	しょうゆ、みりん 塩	お茶 マンナ マカロニあべかわ 牛乳
★ (土)	ちゃんぽん 茹で卵 牛乳	中華めん 油、菓子	牛乳、卵、豚肉 かまぼこ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、干しいたけ	しょうゆ、塩	アップル果汁 こつぶっこ お茶
13 (月)	白飯(*) ハヤシ風 五色和え	米 小麦粉、砂糖 マーガリン	脱脂粉乳、豚肉 ゆであずき ハム、ごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ トマト缶、にんじん、きゅうり 赤ピーマン、トマトピューレ グリーンピース、レモン、にんにく	しょうゆ、酢、塩 ウスターソース	お茶 ハイハイ 小倉蒸しパン ミルク
14 (火)	食パン(*) 洋風オムレツ 茹でキャベツ クリームシチュー	食パン マーガリン、小麦粉 砂糖、油 ホットケーキ粉	卵、牛乳 乳酸菌ウォーター 鶏肉、シュレッドチーズ 脱脂粉乳、ツナ油缶	オレンジ、たまねぎ、キャベツ かぼちゃ、にんじん、干しぶどう グリーンピース	パセリ粉、塩	アップル果汁 オールレーズン 乳酸菌ウォーター



給食室からの お知らせ



普段何気なく食べている「食塩」。実は生まれてから、長い間に食べた食塩が、加齢による血圧の上昇で、将来の生活習慣病につながっています。食塩は1日に何gと考えるのではなく、生まれてから何g食べたかが重要です。離乳期が終わると、味付けが濃くなりがちですが、離乳期同様に「薄味」を心がけ、食塩が少なくても「おいしい」と感じられる味覚を育てましょう。減塩のコツとして、①食材そのものの味が濃い、旬の食材を使う②出汁を活用する③魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふりかける④煮物などは、汁気を切って盛り付けるなどの様々な工夫で減らすことができます。子どもだけでなく、家族の健康のために、今日から「薄味」を心がけてみませんか？ 栄養士 廣島花織

(*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は



21日(火)です



令和3年度9月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
15 (水)	白飯(*) チキンカレー ハムサラダ	バナナ 米、じゃがいも 小麦粉、マヨネーズ マーガリン 菓子	飲むヨーグルト、鶏肉 牛乳、ハム、脱脂粉乳 ごま、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、キャベツ きゅうり、にんじん、コーン グリーンピース、トマトピューレ にんにく、しょうが	ケチャップ ウスターソース しょうゆ カレー粉	お茶 がんばれ野菜家族 ハーバスト 飲むヨーグルト(鉄分強化)	
16 (木)	麦飯(*) 焼きししゃも きんぴらごぼう たまねぎのみそ汁	オレンジ 米、押麦、小麦粉 コーンスターチ 粉糖、マーガリン 砂糖、ごま油、油	ししゃも、豆腐 脱脂粉乳、さつまいも みそ、ごま、煮干し	オレンジ、たまねぎ、にんじん ごぼう、グリーンピース ねぎ、こんぶ	しょうゆ、酒	アップル果汁 スノーボール ミルク	
17 (金)	食パン(*) ひじき入り豆腐バーグ 小松菜スープ	バナナ 食パン マーガリン、パン粉 グラニュー糖 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、豆腐 卵、脱脂粉乳、みそ ごま	バナナ、たまねぎ、こまつな にんじん、ねぎ、ひじき	しょうゆ、酒 塩	お茶 マンナ ラスク 牛乳	
18 (土)	う ん ど う 参 観						
21 (火)	白飯(*) うさぎのハンバーグ きゅうりとにんじんのサラダ じゃが芋のみそ汁	オレンジ 	米、小麦粉 じゃがいも 砂糖、マーガリン ごま油	脱脂粉乳、豆腐 卵、みそ、煮干し	オレンジ、たまねぎ、きゅうり にんじん、ねぎ、こんぶ	酢、しょうゆ 塩	アップル果汁 プレーンクッキー ミルク
★ 22 (水)	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ 春雨のさっぱり和え もやしのスープ	ゼリー 	米、片栗粉 はるさめ、砂糖 油、ごま油、菓子	牛乳、鶏肉 かまぼこ、煮干し	きゅうり、たまねぎ、もやし こまつな、にんじん、しょうが こんぶ、にんにく	しょうゆ、酢 酒、塩	お茶 がんばれ野菜家族 ぼたぼた焼き 牛乳
24 (金)	白飯(*) 八宝菜風 きのこのかきたま汁	バナナ 米、ポップコーン 油、片栗粉 マーガリン 砂糖、ごま油	豚肉、脱脂粉乳、卵 かまぼこ、さつまいも 煮干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、しめじ、ピーマン えのきたけ、しいたけ 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ、塩 カレー粉	お茶 マンナ カレーポップコーン ミルク	
★ 25 (土)	焼きうどん 茹で卵 牛乳	オレンジ うどん フランスパン マーガリン 砂糖、油	牛乳、卵、豚肉 さつまいも、かつお節	オレンジ、キャベツ、たまねぎ もやし、にんじん、ねぎ あおのり	焼きそばソース	アップル果汁 フレンチトースト お茶	
27 (月)	白飯(*) じゃが芋の重ね煮 野菜みそ汁	バナナ 米、じゃがいも 小麦粉 マーガリン、油	豆腐、卵、ベーコン シュレッドチーズ、みそ 脱脂粉乳、煮干し	たまねぎ、バナナ、にんじん キャベツ、もやし、コーン こんぶ、あおのり	お好みソース パセリ粉 塩	お茶 ハイハイ お好み焼き お茶	
28 (火)	白飯(*) 鶏レバーのソース炒め キャベツスープ	オレンジ 米 小麦粉、砂糖 マーガリン、油	鶏レバー、卵、豆腐 脱脂粉乳、牛乳 生クリーム、ごま	オレンジ、たまねぎ キャベツ、もやし、にんじん にら、わかめ、しょうが	ウスターソース しょうゆ、塩 ケチャップ	アップル果汁 ブラウニー ミルク	
29 (水)	食パン(*) 豆腐のチャンプルー 大豆のトマトスープ	バナナ 食パン 油、菓子	牛乳、豆腐、卵 だいず、豚肉、ちくわ みそ、ごま	バナナ、たまねぎ、トマト缶 にんじん、もやし、にら グリーンピース、しょうが	酒、しょうゆ 塩	お茶 がんばれ野菜家族 源氏パイ 牛乳	
30 (木)	白飯(*) にらじゃこ卵あんかけ風 豆腐のすまし汁	オレンジ 米 片栗粉、菓子	卵、豆腐、脱脂粉乳 しらす干し、煮干し	たまねぎ、オレンジ、にんじん えのきたけ、にら、ねぎ 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ、塩	アップル果汁 雪の宿 ミルク	

(*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。
★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は
21日(火)です