



# 9月 給食献立予定表



2022年度

かすが保育園  
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
1	木	牛乳 バナナ	きのこごはん	さばの塩焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	麦茶 ナポリタン	牛乳 ビスケット
2	金	牛乳 クッキー	パン グラハムファイン	鶏肉のハーブ焼き 五色サラダ スープ	牛乳 源氏パイ	麦茶 鈴カステラ
3	土	牛乳 せんべい	冷麦	きのこささみのサラダ オレンジ	麦茶 Caせんべい	牛乳 クラッカー
5	月	牛乳 エビチップ	ごはん	野菜の五目煮 油揚げの中華風酢の物 みそ汁	牛乳 ウェハース	麦茶 ビスケット
6	火	牛乳 アスパラビスケット	麦ごはん	なすとピーマンのみそ炒め はんぺんサラダ すまし汁	麦茶 せんべい	牛乳 メロンパン
7	水	牛乳 ビスコ	肉うどん	五色きんぴら 梨	牛乳 のりじゃこトースト	麦茶 クッキー
8	木	ヨーグルト	ごはん	鮭の塩焼き さつまいもサラダ 豚汁	麦茶 マッシュマロリッツ	牛乳 源氏パイ
9	金	牛乳 かりんとう	パン 食パン	イタリアンチキン コーンスローサラダ スープ	牛乳 ビスケット	麦茶 わかめごはん
10	土	牛乳 クラッカー	ごはん	鶏のねぎみそ焼き 和風サラダ すまし汁	麦茶 パン・オレ	牛乳 かりんとう
12	月	牛乳 鈴カステラ	きつねうどん	ごぼうの炒めサラダ ミニトマト	牛乳 クッキー	麦茶 せんべい
13	火	牛乳 ビスケット	かおりごはん	大根のそぼろ煮 ちくわとわかめの酢の物 みそ汁	麦茶 りんご芋ようかん	牛乳 クラッカー
14	水	ヨーグルト	麦ごはん	カレイの甘みそ漬け 人参サラダ すまし汁	牛乳 かりんとう	麦茶 エビチップ
15	木	牛乳 せんべい	パン ベーグル	ポトフ ブロッコリーとエビのサラダ ぶどう	麦茶 おにぎりの日	牛乳 動物ビスケット
16	金	牛乳 ウェハース	ごはん	鶏のから揚げ キャベツとわかめのチョレギサラダ みそ汁	牛乳 人参カップケーキ	麦茶 ふりかけごはん
17	土	牛乳 ビスコ	ごはん	麻婆豆腐 ナムル スープ	麦茶 アスパラビスケット	牛乳 オレンジ
20	火	牛乳 源氏パイ	麦ごはん	いり鶏 小松菜サラダ みそ汁	牛乳 ブルーベリージャムサンド	麦茶 せんべい
21	水	牛乳 クッキー	ごはん	鮭のマヨみそ焼き 棒棒鶏サラダ すまし汁	麦茶 クラッカー	牛乳 マフィン
22	木	牛乳 動物ビスケット	カレーライス	フレンチサラダ オレンジ チーズ	★誕生会おやつ★	麦茶 ビスコ
24	土	牛乳 かりんとう	パン ナチュラル	はんぺんフライ 大豆とツナのサラダ スープ	麦茶 鈴カステラ	牛乳 アスパラビスケット
26	月	牛乳 クラッカー	煮込みうどん	白身魚のマヨネーズ焼き キャベツのおかか和え	牛乳 ビスケット	麦茶 バナナ
27	火	ヨーグルト	さつまいもごはん	大根と高野豆腐の煮物 しらたきのたらこ和え みそ汁	麦茶 エビチップ	牛乳 ウェハース
28	水	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き ごぼうサラダ すまし汁	牛乳 豆腐パンケーキ	麦茶 クッキー
29	木	牛乳 鈴カステラ	パン キャロットロール	豆乳コロッケ ブロッコリーのコーンクリームサラダ 柿	麦茶 五平もち	牛乳 かりんとう
30	金	牛乳 Caせんべい	麦ごはん	肉じゃが 小松菜と切り干し大根のサラダ すまし汁	牛乳 ホットドッグ	麦茶 源氏パイ

## 《 和食作りの合言葉？ ～「まごわやさしい」で栄養バランスを整えよう～ 》

- 【ま】 豆類・豆製品…大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質が豊富です。
- 【ご】 ごま(種実類)…小粒でも高エネルギーで体に良い働きをする油も含まれています。
- 【わ】 わかめ(海藻類)…ミネラルが豊富です。  
酢と合わせると吸収率が高まります。
- 【や】 野菜…カロテンやビタミンCは皮膚や粘膜を強くします。  
加熱することでかさが減り食べやすくなります。
- 【さ】 魚類…青魚には血液をサラサラにする効果や疲労回復効果があります。  
水煮や味付け缶詰を使うのもおすすめです。
- 【し】 しいたけ(きのこ類)…食物繊維が豊富です。  
旨味があり、煮物や汁物の味がグッと深まります。
- 【い】 芋類…じゃがいもやさつまいもに多いビタミンCは風邪予防にも効果的です。

