

令和3年9月 幼稚園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
2	木	ごはん 鮭の塩焼き 合わせみそ汁 牛乳 きんぴらごぼう	牛乳 秋さけ塩焼き 豆腐 油揚げ わかめ みそ 鶏肉 はんぺん	米 さとう ごま油	だいこん えのきたけ ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん いんげん
3	金	ごはん 鶏肉の照り焼き 沢煮わん 牛乳 ゆかり和え 冷凍黄桃	牛乳 豚肉 照り焼きチキン 油揚げ かまぼこ	米	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば キャベツ もやし こまつな 赤しそ粉 黄桃
6	月	ごはん 麻婆豆腐 わかめスープ 牛乳 甘酢和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 こんぶ かまぼこ わかめ	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ はくさい えのきたけ だいこん もやし きゅうり
7	火	ごはん ホキしょうゆゆじ焼き 牛乳 けんちん汁 青菜和え オレンジ	牛乳 鶏肉 ホキしょうゆ漬 豆腐 油揚げ	米 さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ はくさい キャベツ ほうれんそう 広島菜 京菜 大根菜 オレンジ
8	水	冷やし白玉うどん 牛乳 冷やしうどん ごぼう入りつくね 五目煮豆 ミニりんごゼリー	牛乳 ハム わかめ ごぼう入りつくね 鶏肉 はんぺん 大豆	冷やし白玉うどん さとう ゼリー	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし こんにゃく たけのこ にんじん いんげん りんご
9	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 牛乳 華風スープ ナムル	牛乳 鶏肉 焼豚	米 かたくり粉 揚げ油 さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし にんじん もやし だいこん きゅうり
10	金	ドッグパン 牛乳 ツナサンド コーンスープ フルーツポンチ	牛乳 まぐろフレーク ベーコン	ドッグパン ゼリー ノンエッグマヨネーズ 米粉ホワイトウ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ いちご ブルーベリー レモン みかん バイン 黄桃
13	月	ごはん 牛丼 牛乳 白みそ汁 浅漬け ソーダシャーベット	牛乳 牛肉 豆腐 油揚げ みそ こんぶ	米 さとう じゃがいも ソーダシャーベット	しらたき たまねぎ しょうが みつば はくさい ねぎ キャベツ だいこん にんじん
14	火	ごはん 牛乳 チキンライス オムレツ きのこスープ パインアップル	牛乳 鶏肉 オムレツ ウインナー	米 オリーブ油	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム えだまめ トマト もやし にんじん えのきたけ しめじ みずな 干しいたけ バイン
15	水	ごはん 牛乳 みそカツ たぬき汁 おかか和え	牛乳 ヒロカツ みそ 豆腐 油揚げ かつお節	米 揚げ油 さとう	しらたき だいこん はくさい ねぎ しょうが キャベツ もやし ほうれんそう にんじん
16	木	ごはん 牛乳 さんまみぞれ煮 さつま汁 磯和え	牛乳 鶏肉 さんまみぞれ煮 豆腐 みそ のり	米 さとう さつまいも	ごぼう えのきたけ ねぎ はくさい きゅうり こまつな にんじん
17	金	ブチバンプキンパン 牛乳 焼きそば ミートボール フルーツゼリー和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり 味付け肉団子	ブチバンプキンパン 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ 黄桃 梨 みかん いちご ブルーベリー レモン バイン
21	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め のっぺい汁 しそひじき和え お月見デザート	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ ひじき	米 さとう かたくり粉 さといも ゼリー	しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ だいこん ねぎ キャベツ もやし きゅうり しそ菜 レモン みかん ぶどう
22	水	冷やし中華めん 牛乳 冷やし中華 しゅうまい 枝豆	牛乳 鶏肉 しゅうまい	冷やし中華めん	にんじん きゅうり キャベツ もやし えだまめ
24	金	ごはん 牛乳 さばおかか煮 なすのみそ汁 お浸し	牛乳 さばおかか煮 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さとう	なす だいこん ねぎ はくさい もやし ほうれんそう にんじん
27	月	ブルーベリーパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース ジュリエンスープ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	ブルーベリーパン さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ はくさい みずな ブロッコリー きゅうり キャベツ
28	火	ごはん 牛乳 にんじんごはん コロケ すまし汁 梨	牛乳 まぐろフレーク 油揚げ 豆腐 かまぼこ	米 さとう 野菜コロケ 揚げ油	にんじん たけのこ えだまめ 干しいたけ だいこん えのきたけ みつば 梨
29	水	ごはん 牛乳 中華飯 春雨スープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 なると 鶏肉 豆乳	米 ごま油 かたくり粉 はるさめ ゼリー	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく はくさい もやし にら とうもろこし みかん バイン 黄桃
30	木	ごはん 牛乳 カレーライス ポイルウインナー イタリアンサラダ りんご	牛乳 豚肉 ポークフランク	米 じゃがいも 米粉カレールーウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし りんご

※都合により献立を変更する場合があります。

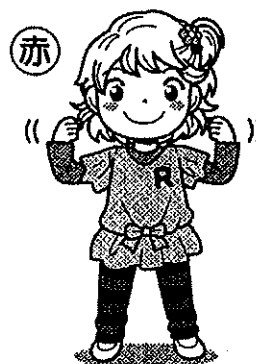
赤・黄・緑のグループを

組み合わせて食べましょう



食べ物は、体内での働きによって「赤」「黄」「緑」3つの色の食べ物グループに分けることができます。それぞれのグループの食べ物や働きを知り、上手に組合せて食事をとるようにしましょう。

赤黄緑の食べ物の体の中での働き



赤 おもに体をつくるもとになる



黄 おもにエネルギーのもとになる



緑 おもに体の調子をととのえるもとになる

「赤」のグループはおもに筋肉や血、骨などの体をつくるもとになる食品です。「黄」のグループはおもに脳や体のエネルギーとなって体を動かすもとになる食品です。「緑」のグループはおもに体の調子をととのえ、病気などから体を守るもとになる食品です。

食事の際には「赤」「黄」「緑」の食べ物がそろっているか、また、1つの色のグループが多すぎたり少なすぎたりしないかを確認できるといいですね。

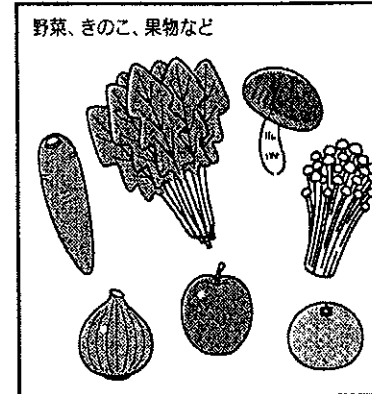
赤 おもに体をつくるもとになる食品



黄 おもに体を動かすもとになる食品



緑 おもに体を守るもとになる食品



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。