

令和3年9月 保育園給食献立表

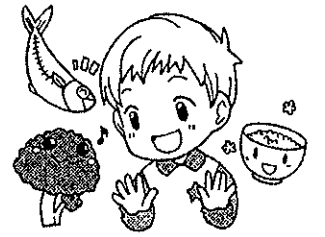
清須市学校給食センター

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	乳児おやつ	全園児おやつ
1	水	ソフトめん ミートソース いかスティック(鶏肉団子あまみだれ) フレンチサラダ	牛乳 豚肉 牛肉 いかスティック まぐろフレーク	ソフトめん 米粉ハヤシルウ さとう 揚げ油 サラダ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト ブロッコリー キャベツ 黄ピーマン	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	豆乳アイス
2	木	ごはん 鮭の塩焼き 合わせみそ汁 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	おかかせんべい	さつまポテト ヤクルト85ml
3	金	ごはん 鶏肉の照り焼き 沢煮わん ゆかり和え 冷凍パイ	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 パイ	カルマグふわせん 発芽玄米入り	Ca&鉄入り おこめリング甘口しょうゆ味
4	土	うどん 牛乳100ml みそうどん ももゼリー	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ かまぼこ	うどん さとう ゼリー	にんにく ねぎ えのきたけ はくさい もも	野菜ハイハイ	きなこせんべい こつぶじゃがあられ
6	月	ごはん 麻婆豆腐 わかめスープ 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	かぼちゃポーロ	りんごシャーベット
7	火	ごはん ホキしょうゆ焼 けんちん汁 青菜和え オレンジ	牛乳 鶏肉 ホキしょうゆ焼 豆腐 油揚げ	米 さとも	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	ソフトな小魚せん	ミレービスケット 牛乳100ml
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	パンアップル	おはぎ きなこ
9	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ(鶏そぼろ) 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 きゅうり	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	アンパンマンのペビーせんべい	こつぶめかぶあられ オレンジジュース100ml
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 パイン 黄桃	にんじんせんべい	お米de豆乳プリンタルト
11	土	うどん 牛乳100ml きつねうどん やさしいゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	まんまるソフトせんべい	ほっぴーラムネ うす焼サラダせんべい
13	月	ごはん 牛乳 牛丼 白みそ汁 浅漬け オレンジ	牛乳 牛肉 豆腐 油揚げ みそ こんぶ	米 さとう じゃがいも	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 オレンジ	ハイハイ	ガリガリ君 ソーダ
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 パイン	ポテトとほうれん草の おせんべい	たべっ子BABY 牛乳100ml
15	水	ごはん 牛乳 みそカツ(魚角煮) たぬき汁 おほか和え	牛乳 ヒレカツ 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	お子様せんべい	いろいろ 白
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	オレンジ	カステラクリームサンド
17	金	ブランチパン 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	ブランチパンキンパン 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 パイン	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	アンパンマンのしょうゆせんべい 白ぶどう&ほうれん草ジュース 125ml
18	土	うどん 牛乳100ml 五目うどん りんごゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ りんご	カルシウム入りペビースティック	きなこ棒 ミニのりすけ
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 しその葉 レモン みかん ぶどう	むらさきいものおせんべい	お米deかぼちゃマフィン
22	水	冷やし中華めん 牛乳 冷やし中華(めんつゆ) 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	バナナ	豆乳プリン
24	金	ごはん 牛乳 さばおほか煮 なすのみそ汁 お浸し	牛乳 さばおほか煮 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	花かせんべい	やさしいハッピーターン りんごジュース100ml
25	土	うどん 牛乳100ml わかめうどん ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ぶどう	サクッとあられ	ザラメせんべい コーンバタージュース風味
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	鉄塩せん	かた揚げリングドーナツ
28	火	ごはん 牛乳 にんじんごはん コロッケ(いわしオレンジ煮) すまし汁 梨(ミニゼリー洋梨)	牛乳 まぐろフレーク 油揚げ 豆腐 かまぼこ	米 さとう 野菜コロッケ 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	かぼちゃせんべい	わらびもち
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 なた 鶏肉 豆腐	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 パイン 黄桃	フルーチェ いちご 牛乳	ソースせん 野菜&フルーツジュース100ml
30	木	ごはん 牛乳 カレーライス(クリームシチュー) 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	野菜入りそふとせん	グレープゼリー

献立名の()内は0・1歳児の別献立です。

※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す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。

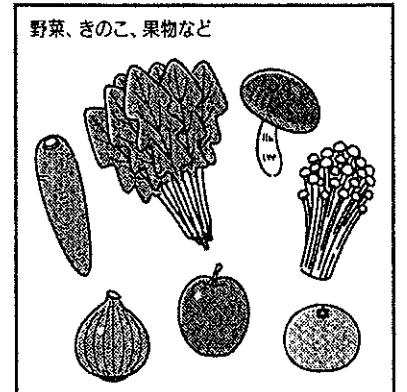
赤 おもに体をつくるもとになる食品



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。