

# 令和4年9月 保育園給食献立表

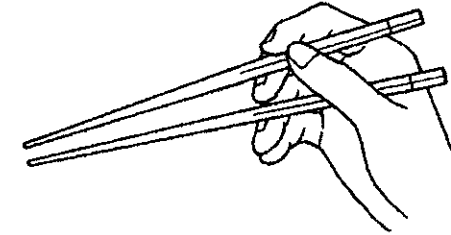
清瀬市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	歯力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	木	ごはん ちくわ磯辺揚げ(鶏肉団子ケチャップソース) 呉汁 牛乳 ツナ和え パインアップル	牛乳 ちくわ あおのり 大豆 油揚げ 豆腐 みそ まぐろフレーク	米 米粉 揚げ油 さとう	えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん パイン	おかかせんべい	ミレービスケット 白ぶどう&ほうれんそうジュース125ml
2	金	ごはん ピピンパ わかめスープ 牛乳 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 牛肉 かまぼこ わかめ 豆乳	米 さとう ごま油 ゼリー	ぜんまい にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう とうもろこし たまねぎ ほういし なら みかん パイン 黄桃	紫芋ふわりせんべい	オレンジシャーベット
3	土	うどん 牛乳100ml きつねうどん りんごゼリー	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 りんご	にんじんせんべい	黒豆きなこあられ おせんべいしょうゆ味
5	月	黒糖パン 牛乳 ハンバーグマトソース ジュリエヌスープ グリーンサラダ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	黒糖パン ドレッシング	にんじん たまねぎ ほういし みずな ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし	かぼちゃポーロ	豆乳プリン
6	火	ごはん ごぼう入りつくね かぼちゃのみそ汁 牛乳 おほかね	牛乳 ごぼう入りつくね 豆腐 油揚げ みそ かつお節	米 さとう	かぼちゃ だいこん ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし	オレンジ	ひこうきビスケット 牛乳100ml
7	水	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ 牛乳 フルーツ和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 さとう ごま油 かたくり粉 はるさめ ゼリー	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが ほういし たまねぎ なら とうもろこし いちご プレハブ レモン みかん パイン 黄桃	カルマゴふわせん 発芽玄米入	アイスクリーム
8	木	ごはん かきまわし いわし梅煮 牛乳 とうがん汁 冷凍白桃	牛乳 鶏肉 油揚げ 肉団子 いわし梅煮 かまぼこ	米 さとう サラダ油 かたくり粉	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ とうがん ねぎ 干しいたけ 白桃	ソフトな塩せん	お米deメールマフィン
9	金	ごはん 唐揚げ(鶏肉団子あまみだれ) のっぺい汁 牛乳 しそひじき和え 十五夜デザート	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ ひじき	米 かたくり粉 揚げ油 さとも ゼリー	にんにく しょうが だいこん えのきたけ みずな こまつな キャベツ もやし しその実 りんご みかん ぶどう	ふわふわチップ にんじん味	コーンスナックソース味 オレンジジュース100ml
10	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	がんばれ小魚家族	とうもろこしあられ ミニハート
12	月	ごはん 牛乳 さんまみぞれ煮 豚汁 お浸し	牛乳 さんまのみぞれ煮 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 さとう さとも	だいこん ごぼう ねぎ ほういし もやし ほうれんそう にんじん	ポテトほうれん草の おせんべい	ねじねじ 野菜&フルーツジュース100ml
13	火	冷やし白玉うどん 牛乳 冷やしうどん いかスティック(魚角煮) 五目煮豆 ミニゼリーもも	牛乳 まぐろフレーク わかめ いかスティック 鶏肉 はんぺん 大豆	冷やし白玉うどん 揚げ油 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 もも	アンパンマンの ペビーせんべい	お米deりんごタルト
14	水	ごはん 牛乳 牛丼 吉野汁 甘酢和え オレンジ	牛乳 牛肉 豆腐 油揚げ チキン水煮 こんぶ	米 さとう さとも かたくり粉	しらたき たまねぎ しょうが みつば にんじん ほういし ねぎ 干しいたけ だいこん キャベツ きゅうり オレンジ	かぼちゃせんべい	ガリガリ君ソーダ味
15	木	ごはん 牛乳 タラ塩麹焼き 合わせみそ汁 ごま和え	牛乳 タラ塩麹漬け 豆腐 油揚げ わかめ みそ まぐろフレーク	米 さとう ごま	だいこん ほういし ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	ミニクリームパン
16	金	ごはん 牛乳 肉団子 華風スープ ナムル	牛乳 味付け肉団子 焼豚 かまぼこ	米 かたくり粉 さとう ごま油	たまねぎ なら ほういし とうもろこし もやし だいこん きゅうり	パインアップル	きなこおかし ヤクルト65ml
17	土	うどん 牛乳100ml ほうとううどん 野菜ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ わかめ	うどん ゼリー	ほういし にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ みかん	ふんわりソフトせん	はっぴーラムネ ミニわかめちゃん
20	火	ソフトめん 牛乳 ミートソースかけ オムレツ イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 牛肉 プレーンオムレツ	ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ ドレッシング	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 キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	おほぎ きなこ
21	水	ごはん 牛乳 チャーハン しゅうまい 五目スープ パインアップル	牛乳 焼豚 ポークシュウマイ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 サラダ油	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ もやし こまつな だいこん パイン	フルーチェ もも 牛乳	アンパンマンのソフトせんべい りんごジュース100ml
22	木	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き どさんこ汁 青菜和え	牛乳 秋さけ塩焼き 豚肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも	にんじん とうもろこし ねぎ ほういし キャベツ きゅうり 広葉菜 京菜 大根葉	アンパンマンの おこめボール	シュークリーム
24	土	うどん 牛乳100ml 五目うどん ももゼリー	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 もも	ハイハイ	こんぶあられ おこめパン塩
26	月	ごはん 牛乳 ツナそぼろ丼 白みそ汁 磯和え 梨(ミニゼリー洋梨)	牛乳 まぐろフレーク 豆腐 油揚げ みそ のり	米 さとう さとも	たまねぎ えだまめ とうもろこし ほういし ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん なし	むらさきいも おせんべい	Ca&鉄入り おこめリング甘口しょうゆ味 赤ぶどうジュース100ml
27	火	ごはん 牛乳 一口カツ(いわしオレンジ煮) たぬき汁 浅漬け	牛乳 ヒレカツ 豆腐 油揚げ 塩こんぶ	米 揚げ油	しらたき だいこん ねぎ しょうが ほういし きゅうり みずな にんじん	がんばれ野菜家族	さつぽポテト
28	水	米粉入りパン 牛乳 照り焼きチキン ミネストローネ ポテトサラダ	牛乳 照り焼きチキン ベーコン 大豆	米粉入りパン さとう 米粉マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん えだまめ トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	バナナ	たべっこBABY 牛乳100ml
29	木	ごはん 牛乳 さばおほかね煮 すまし汁 鉄火みそ	牛乳 さばおほかね煮 豆腐 豚肉 大豆 はんぺん みそ	米 さとう	だいこん えのきたけ ほういし みつば にんじん ごぼう れんこん こんにゃく いんげん	まんまるソフトせんべい	米粉カップケーキ いちご風味
30	金	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 チキンサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 ポークフラン チキン水煮	米 じゃがいも 米粉カレーウ サラダ油 さとう	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	サクッとあられ	マスカットゼリー

## はしを正しく持とう

はしをきちんと持って上手に使えると、見た目が美しく、スムーズに食事をすることができます。毎日の食事で正しいはしづかいを身につけましょう。

### はしの持ち方

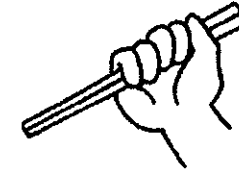


- ☆上のはしは、えんぴつのように持ちます。
- ☆下のはしは、薬指と親指で支えます。
- ☆はしの間に中指が入るようにします。
- ☆はし先はそろえます。

### まちがったはしの持ち方をしていませんか？

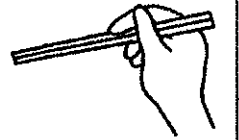
#### ●握りばし

二本のはしをぎゅっと握る持ち方。はしとしては機能しません。



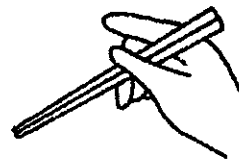
#### ●ペンばし

薬指を使わない、えんぴつの持ち方。作用ばしが不安定で、はし先がほとんど開きません。



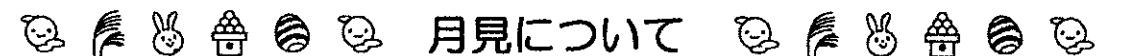
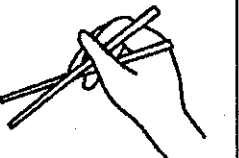
#### ●ひとさしばし

ひとさし指を使わないで、はしから浮かして使います。



#### ●交差ばし

はし先が交差する持ち方。はし先がそろわないので、小さな食べ物がつかめません。



月見は、十五夜と十三夜にススキや月見だんご、里芋などを供えて美しい月を眺める行事です。

月見の風習は、中国から伝わり、平安時代には貴族の間で月見のうたげが行われるようになりました。江戸時代になると庶民に広まり、豊作祈願や収穫への感謝の意味を込めて月に供えものをしていたと言われています。

今年の十五夜は  
9月10日、十三夜は10月8日です。

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。毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。