



9月よていこんだてひょう



令和4年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
1	木	おせんべい 麦茶	カレーライス コーンサラダ バナナ	かんぱん 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり コーン バナナ
2	金	バナナ	鶏肉のごまみそ焼き 大豆とわかめのサラダ 野菜スープ	メロンパン 牛乳	鶏肉 味噌 大豆 わかめ ウィナー 卵 牛乳	米 ごま 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 ロールパン バター	人参 きゃべつ きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜
5	月	クッキー 牛乳	ごぼとん丼 みそけんちん汁 オレンジ	ババロア おせんべい	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	米 ごま 油 砂糖 片栗粉 こんにゃく	ごぼう 人参 さやいんげん 大根 玉ねぎ オレンジ
6	火	ヨーグルト	鉄火なす ワンタン汁 梨	フライビーンズ 牛乳	豚肉 味噌 油揚げ 大豆 青のり 牛乳	米 油 砂糖 ごま ワンタン 片栗粉	なす 玉ねぎ ピーマン 人参 えのき 小松菜 梨
7	水	おせんべい 麦茶	白身魚の揚げびたし レモン酢和え もずくの味噌汁	ジャムサンド 牛乳	ホキ もずく 油揚げ 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 食パン マーガリン ジャム	きゃべつ きゅうり 人参 小松菜
8	木	ヨーグルト	鶏の五目炒め煮 しゃぶしゃぶサラダ バナナ	オレンジケーキ 牛乳	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 味噌 牛乳	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ホットケーキミックス	ピーマン 玉ねぎ 人参 しょうが きゅうり きゃべつ バナナ
9	金	バナナ	照り焼きハンバーグ もやしのツナ和え コンソメスープ	おせんべい 乳酸飲料	豚肉 卵 牛乳 ツナ ベーコン 乳酸飲料	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ もやし きゃべつ きゅうり 人参 コーン チンゲン菜 しめじ
12	月	クッキー 牛乳	ハヤシライス 切り干し大根のサラダ 梨	お月見ゼリー おせんべい	豚肉 ハム ツナ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 グリーンピース 切り干し大根 きゅうり コーン 梨
13	火	ビスコ 牛乳	なすのミートグラタン ゆかり和え わかめスープ	バームクーヘン 乳酸飲料	豚肉 チーズ わかめ 乳酸飲料	米 砂糖 油 小麦粉 ごま	玉ねぎ にんにく しょうが きゃべつ きゅうり 人参 もやし
14	水	ヨーグルト	チャオピーフン 切り干し大根のスープ バナナ	ミアメリカドック 牛乳	鶏肉 ウィナー 牛乳 卵	米 ビーフン 油 砂糖 ホットケーキミックス	こら 人参 だけのこ もやし しめじ 玉ねぎ 切り干し大根 バナナ
15	木	おせんべい 麦茶	凍り豆腐の味噌煮 ハムサラダ オレンジ	シュガートースト 牛乳	凍り豆腐 豚肉 さつま揚げ 味噌 ハム 牛乳	米 油 砂糖 食パン マーガリン	しょうが 玉ねぎ 人参 だけのこ 大根 さやいんげん きゃべつ きゅうり オレンジ
16	金	クッキー 牛乳	煮魚 くずきりの和え物 豚汁	五平もち 麦茶	カレイ 豚肉 味噌	米 砂糖 くずきり こんにゃく ごま じゃがいも 油	きゃべつ きゅうり しょうが 人参 ごぼう 玉ねぎ 大根
20	火	おせんべい 麦茶	カレー風味の肉団子汁 チーズサラダ 梨	ココアクッキー 牛乳	鶏肉 卵 チーズ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 ココア バター	しょうが 玉ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 しめじ きゃべつ きゅうり 梨
21	水	バナナ	鮭の照り焼き バンバンジー 大根の味噌汁	天ぷらまんじゅう 麦茶	鮭 鶏ささ身 味噌 わかめ 油揚げ	米 砂糖 春雨 ごま 油 小麦粉	しょうが もやし きゅうり 人参 大根 玉ねぎ
22	木	ビスコ 牛乳	酢豚 中華スープ バナナ	ヨーグルト おせんべい	豚肉 豆腐 カニカマ ヨーグルト	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖	しょうが 人参 ピーマン 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ
26	月	ビスコ 牛乳	チキンカレー まぜっこサラダ 梨	プリン おせんべい	鶏肉 かつお節 じゃこ 牛乳	米 じゃがいも 油 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 梨 きゃべつ きゅうり
27	火	おせんべい 麦茶	ごぼうの炒め煮 納豆和え オレンジ	ピザトースト 牛乳	豚肉 ちくわ 納豆 しらす干し わかめ ハム チーズ 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま 食パン マーガリン こんにゃく	ごぼう 人参 しいたけ 玉ねぎ さやいんげん きゃべつ きゅうり オレンジ ピーマン
28	水	クッキー 牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き 春雨サラダ 五目スープ	フルーツの ヨーグルト和え	鮭 味噌 チーズ ハム 鶏肉 ヨーグルト	米 バター 砂糖 春雨 ごま油 生クリーム	玉ねぎ ピーマン しめじ 人参 きゃべつ きゅうり しいたけ 大根 バナナ みかん 黄桃
29	木	ヨーグルト	栗ごぼん 梨 シューマイ 昆布和え すまし汁	カルピスポンチ	鶏肉 豚肉 昆布 ナルト わかめ 牛乳 乳酸飲料	米 栗 油 心 シューマイの皮	人参 しめじ きゃべつ もやし 玉ねぎ えのき 梨 バナナ みかん
30	金	バナナ	ソースカツ 酢の物 豆腐のすまし汁	ピーチゼリー おせんべい	鶏肉 わかめ ちくわ 豆腐	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	きゃべつ きゅうり みかん えのき 黄桃 玉ねぎ 人参 小松菜

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

栄養価 (3歳未満児1日平均)	エネルギー 501 Kcal	たんぱく質 18.6g	脂質 15.3 g	塩分 1.7 g
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------



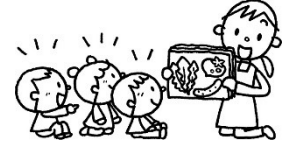
給食だより

令和4年 8月27日
阿智村保育園 栄養士



立秋（今年は8月7日）も過ぎ、暦の上では秋となります。しかし、毎日、暑い日が続いています。暑い日が続くと体も疲れやすくなります。規則正しい生活を心がけ、まだまだ暑さの続くこの時期を元気に乗り越えましょう！！

< 親子で作ってみよう！！ >



7月くらいから、子どもたちは保育園の畑で採れた野菜を嬉しそうに給食室に持ってきてくれます。トマト・きゅうり・なす・オクラなど・・・様々な野菜が給食室に届きます。

子どもたちは給食でも自分たちの採った野菜を探しながら、楽しみながら食べています。そんな時だからこそ、親子でちょっとした料理を一緒に作ってみませんか？野菜をちぎる、ドレッシングを混ぜる・・・簡単なお手伝いをするだけでも、子どもたちは食に興味を持ってくれます。

今回は子どもたちも一緒に作れる簡単サラダと大好きな五平もちを紹介します♪♪

< トマトサラダ >



< 材料 5人分 >

トマト	中 1 個
レタス	80 g
きゅうり	60 g
ハム	30 g
コーン	15 g
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
油	小さじ1
塩	少々

※子どもの分量です。

< 作り方 >

- ① トマトは角切り、きゅうりは厚めのいちょう切り、ハムは角切り、レタスは手でちぎる。
- ② 酢・砂糖・油・塩を混ぜてドレッシングを作る。
- ③ ①とコーン、②を和えたら出来上がり♪

レタスをちぎったり、ドレッシングを混ぜたり、子どもたちと一緒にやってみましょう。トマトはミニトマトでも OK！！
（ミニトマトは食べる時は窒息に注意しましょう）

< 五平もち >

< 材料 4人分 >

米	1 合
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ3
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
白すりごま	大さじ3

※子どもの分量です。

< 作り方 >

- ① 米を炊く。（普通の硬さで炊きます）
- ② 味噌・砂糖・酒・みりんを煮溶かし、白すりごまを加えてタレを作る。
- ③ 米が炊けたら、ボールにあげ、すりこぎなどで潰して半殺しにする。
- ④ ③を小判型に形成し、トースターなどで素焼きする。
- ⑤ 素焼きができれば、②のタレを塗り、再びトースターで、タレに焦げ目がつくくらい焼く。

子どもたちと一緒にご飯を潰したり、形を作ったりして楽しく作ってみましょう。

