



9月よていこんだてひょう



令和5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	金	ビスコ 牛乳	カレーライス コーンサラダ バナナ	防災用クッキー 麦茶	豚肉	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
4	月	おせんべい 麦茶	スタミナ丼 豆腐の味噌汁 冷凍パン	ボンデケーショ 牛乳	豚肉 味噌 豆腐 スキムミルク チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 白玉粉 米粉	にんにく 玉ねぎ 舞茸 ニラ 人参 えのき 小松菜 パイン
5	火	ヨーグルト	鉄火なす うどん汁 バナナ	ミアメリカドック 牛乳	豚肉 味噌 肉 ウィンナー 牛乳 卵	米 油 砂糖 ごま うどん ホットケーキミックス	なす 玉ねぎ ピーマン 人参 小松菜 バナナ
6	水	クッキー 牛乳	白身魚のカレー揚げ ゆかり和え 野菜スープ	フルーツの ヨーグルト和え	ホキ わかめ ウィンナー ヨーグルト	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 生クリーム	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ みかん 黄桃
7	木	バナナ	鶏肉のごまみそ焼き 春雨サラダ もずくのスープ	おせんべい 乳酸飲料	鶏肉 味噌 ハム もずく 豆腐 乳酸飲料	米 ごま 砂糖 春雨 ごま油	きゃべつ きゅうり 人参 しいたけ 玉ねぎ 小松菜
8	金	ビスコ 牛乳	大根と厚揚げの煮物 バンバンジー オレンジ	メロンパン 牛乳	厚揚げ 豚肉 鶏ささ身 味噌 卵 牛乳	米 油 砂糖 春雨 ごま ロールパン 小麦粉 バター	大根 人参 もやし グリーンピース しょうが きゅうり オレンジ
11	月	おせんべい 麦茶	カレーうどん 切り干し大根のサラダ 梨	シュガートースト 牛乳	豚肉 ハム ツナ 牛乳	米 うどん 砂糖 油 ごま 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 しめじ コーン グリーンピース 切り干し大根 小松菜 きゅうり 梨
12	火	クッキー 牛乳	なすの肉味噌和え のり酢和え 心のすまし汁	ヨーグルト おせんべい	豚肉 味噌 かまぼこ のり ヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 心	なす しょうが たけのこ きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき 小松菜
13	水	バナナ	鮭の和風ムニエル ハムサラダ なめこ汁	おからドーナツ 牛乳	鮭 ハム 豆腐 味噌 おから 豆乳 牛乳	米 小麦粉 油	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜
14	木	ビスコ 牛乳	鶏肉の磯辺揚げ 昆布和え コンソメスープ	ババロア おせんべい	鶏肉 青のり 昆布 ベーコン 牛乳	米 片栗粉 油	しょうが きゃべつ 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 コーン
15	金	ヨーグルト	春雨の五目炒め 豚汁 バナナ	もちもち チーズおやき 牛乳	豚肉 味噌 牛乳 チーズ ハム	米 春雨 油 ごま油 こんにゃく 白玉粉 小麦粉	もやし ニラ 人参 ごぼう 里芋 玉ねぎ 大根 長ねぎ バナナ
19	火	おせんべい 麦茶	ごぼとん丼 心の味噌汁 梨	ココアクッキー 牛乳	豚肉 わかめ 味噌 牛乳	米 ごま 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ココア バター	ごぼう 人参 さやいんげん 玉ねぎ えのき 梨
20	水	バナナ	鮭の照り焼き 甘酢和え 鶏ごぼうスープ	天ぷらまんじゅう 麦茶	鮭 ハム 鶏肉 豆腐	米 砂糖 油 小麦粉	きゅうり きゃべつ セロリ ごぼう 人参 チンゲン菜
21	木	ヨーグルト	揚げ餃子 ナムル ビーフンスープ	バームクーヘン 牛乳	豚肉 牛乳	米 餃子の皮 油 砂糖 ごま油 ごま ビーフン	きゅうり きゃべつ もやし 人参 コーン 大根 玉ねぎ チンゲン菜
22	金	クッキー 牛乳	茎わかめ煮物 チーズサラダ バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	茎わかめ 鶏肉 刺豆腐 ちくわ チーズ スキムミルク 卵 ヨーグルト 牛乳	米 こんにゃく 油 砂糖 小麦粉 バター	人参 しいたけ きゃべつ きゅうり バナナ
25	月	ビスコ 牛乳	シーフードカレー じゃこ和え 梨	ゼリー おせんべい	豚肉 いか えび じゃこ	米 じゃがいも 油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり 小松菜 梨
26	火	おせんべい 麦茶	栗ごはん 梨 シューマイ すまし汁	カルピスポンチ	鶏肉 豚肉 かまぼこ 牛乳 乳酸飲料	米 栗 シューマイの皮 心 油	人参 しめじ 玉ねぎ 人参 小松菜 梨 バナナ みかん
27	水	クッキー 牛乳	ソースカツ 酢の物 豆腐のすまし汁	クレープ 果汁	鶏肉 わかめ ちくわ 豆腐	米 小麦粉 パン粉 砂糖	きゃべつ きゅうり えのき 玉ねぎ 人参 小松菜
28	木	ヨーグルト	魚と野菜の揚げ煮 わかめスープ バナナ	バナナの スティックケーキ 乳酸飲料	ホキ わかめ 乳酸飲料	米 片栗粉 砂糖 ごま	しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン えのき バナナ
29	金	バナナ	照り焼きハンバーグ もやしのツナ和え なすの味噌汁	十五夜デザート おせんべい	豚肉 卵 牛乳 ツナ 油揚げ 味噌	米 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ もやし きゃべつ きゅうり 人参 なす

※ 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 506 Kcal	たんぱく質 19.0g	脂質 16.2 g	塩分 1.9 g
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------



給食だより

令和5年 8月28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ココアクッキーを紹介します♪

< 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ときは窒息に注意しましょう）

< ココアクッキー >

< 材料 約40枚分 >

小麦粉	150 g
純ココア	20 g
ベーキングパウダー	2 g
バター	70 g
砂糖	70 g
牛乳	25 ml

※子どもの分量です。

< 作り方 >

- ① バターは溶かしておく。
- ② 小麦粉・ベーキングパウダー・純ココア・砂糖は合わせてふるっておく。
- ③ ②に①を入れてよくかき混ぜ、最後に牛乳を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ ラップをしき、③の生地を半分ずつに分けて棒状にして包み、冷凍庫で30分冷やす。
- ⑤ オーブンを180℃に予熱する。
- ⑥ ④を1 cm幅に切り、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ⑦ 予熱したオーブンで10～12分程度焼いたら出来上がり♪

子どもたちと一緒に材料を混ぜたり、形を作ったりして楽しく作ってみましょう。

