



2020年度

\*給食こんだて\*

9 September

- 1日/キウイの日  
「9と1」のごろ合わせから。
- 8日/クロマメの日  
クロマメは、体に良い「ポリフェノール」を多く含む、健康食品。
- 15日/ヒジキの日  
栄養豊富なヒジキ、ふだんから摂取できていますか？
- 18日/かいわれ大根の日  
「18」の1を横に倒すと、「-8(カイワレダイコン)」の形になりますね。

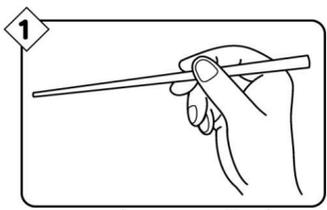
□タマネギの作つけ期

収穫まで長くかかります。根気よく育ててください。

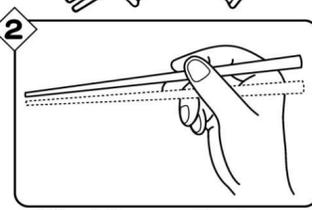
3日のスープには、今が旬の「冬瓜(とうがん)」を使います。どうして「冬」という文字が入っているのかというと、皮が硬くて冬まで保存できるからなんですって。どんな味や香り、食感がするのか、良く味わってみてくださいね。

25日は「彼岸明け」なので、おやつはもち米を使っておはぎを作ります。秋分の日を過ぎて、暦の上では秋。秋が旬の食材が、給食にも続々と登場します。お楽しみに♪

### はしの持ち方レッスン!

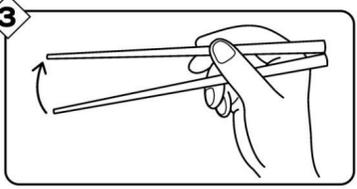


えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。

上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!



※ 食材仕入れの都合上、献立内容が変更になる場合がございます。何卒ご了承くださいませ。

シダックスフードサービス  
あおぞら北こども園



2020年		10時おやつ (3歳未満児)		献立	15時おやつ	食品のはたらき		
日	曜	熱や力になる黄色	血や肉になる赤			体の調子を整える緑		
1	火	スティックゼリー牛乳	ごはん 白身魚フライ コールスローサラダ ジャが芋とウィンナーのスープ 梨	いちごホイップサンド牛乳	米 食パン ジャが芋	たら ウィンナー 牛乳 チーズ	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン	
2	水	しょうゆポテト牛乳	玄米ごはん ねぎ塩焼き鳥 ほうれん草の海苔和え 茄子の味噌汁 みかんヨーグルト	バームクーヘン牛乳	米 小麦粉	鶏肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳 卵	長ねぎ なすほうれん草 海苔 みかん	
3	木	ごまクリームサンド牛乳	ごはん ポークチャップ ブロッコリーのサラダ 冬瓜と海老ボールのスープ ぶどう	ベーコンチーズのお好み焼き牛乳	米 小麦粉	豚肉 えび ベーコン チーズ	玉ねぎ ビーマン キャベツ コーン 冬瓜 ぶどう	
4	金	小魚アーモンド牛乳	カレーライス ハムとレタスのサラダ サヤインゲンのソテー ピーチゼリー	ふがし牛乳	米 大麦 ジャが芋 お麩	鶏肉 ハム 牛乳	玉ねぎ にんじん レタス さやいんげん コーン	
5	土	アスパラガスビスケット牛乳	中華丼 もやしのナムル きくらげのスープ アロエヨーグルト	揚げせんべいぶどうジュース	米 小麦粉	豚肉 豆腐 牛乳 ヨーグルト 卵	白菜 玉ねぎ 人参 もやし きくらげ 青梗菜	
6	日							
7	月	たべっこどうぶつ牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 野菜の味噌マヨ和え きのこ汁 ぶどうミルクデザート	メープルくるみケーキ牛乳	米 小麦粉	鮭 厚揚げ 牛乳	キャベツ 人参 えのきたけ しめじ 長ねぎ 小松菜	
8	火	ごぼうおかき牛乳	豚肉の柳川丼 キャベツときゅうりの塩もみ かぼちゃの味噌汁 ミックスフルーツゼリー	チキンナゲットりんごジュース	米	豚肉 鶏肉	ごぼう しらたき キャベツ きゅうり かぼちゃ 長ねぎ わかめ みかん 桃	
9	水	ヨーグルト麦茶	ごはん 牛肉のトマト炒め 粉ふき芋 モロヘイヤと豆腐のスープ オレンジ	みそパン牛乳	米 ジャがいも パン	牛肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ ビーマン アスパラ トマト モロヘイヤ ししいけ オレンジ	
10	木	ビスコ牛乳	タンメン イカと青梗菜のオイスターソース炒め 中華サラダ マンゴーヨーグルト	たくあんおにぎり麦茶	中華麺 米	豚肉 いか ヨーグルト	人参 キャベツ もやし 玉ねぎ 青梗菜 長ねぎ きゅうり 大根 マンゴー	
11	金	ぱりんこ牛乳	ごはん 大根のそぼろ煮 小松菜のちくわ和え 玉ねぎのすまし汁 パナナ	栗の水ようかん牛乳	米 くり	豚肉 竹輪 牛乳	大根 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ パナナ	
12	土	おせんべい牛乳	デニッシュパン 蒸し鶏のサラダ 白身魚のスープ かぼちゃのリンゴ煮	黒糖ミルクサンド牛乳	パン 小麦粉	鶏肉 たら 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ ミニトマト かぼちゃ りんご	
13	日							
14	月	ぼたぼたやき牛乳	ごはん 鶏肉と厚揚げの旨煮 ほうれん草のおかか和え ジャが芋の炒め蒸し 桃缶	マカロニのかりんとう牛乳	米 ジャが芋 マカロニ	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ きな粉 牛乳	人参 玉ねぎ しいたけ さやいんげん ほうれん草 こんにやく 桃	
15	火	白い風船牛乳	ひじきごはん しらすと青菜の玉子焼き 蒸しかぼちゃ 白菜の味噌汁 りんご	鈴カステラ牛乳	米 小麦粉	卵 しらす 牛乳	大根菜 かぼちゃ 白菜 長ねぎ ひじき りんご	
16	水	カルシウムせんべい牛乳	ホットドック マカロニサラダ コロコロ野菜のスープ カップヨーグルト	誕生日ケーキ牛乳	パン マカロニ ジャが芋 小麦粉	ウィンナー ヨーグルト 牛乳	きゅうり 人参 大根 コーン	
17	木	野菜ウエハース牛乳	ごはん マーボー春雨 揚げ餃子 青梗菜のスープ フルーツ杏仁	どらやき牛乳	米 春雨 小麦粉 小豆	豚肉 牛乳 卵	玉ねぎ にんじん たら 青梗菜 長ねぎ しいたけ 桃 パイン	
18	金	アンパンマンせんべい牛乳	ごはん 和風きのこハンバーグ ブロッコリーのマヨ醤油和え お麩のすまし汁 キウイフルーツ	やわらか大学芋牛乳	米 お麩 さつまいも	豚肉 牛乳	玉ねぎ えのきたけ しめじ ブロッコリー 長ねぎ わかめ キウイ	
19	土	アスパラガスビスケット牛乳	サラダうどん 豚肉の塩炒め 小松菜の煮浸し カップゼリー	ドーナツ牛乳	うどん 米	豚肉 竹輪 牛乳	レタス ミニトマト 小松菜 しめじ もやし	
20	日							
21	月							
22	火							
23	水	セサミクッキー牛乳	さんまの蒲焼丼 きんぴらごぼう ほうれん草の味噌汁 りんごミルクデザート	いちごアイス麦茶	米	さんま 油揚げ 牛乳	ごぼう 人参 ほうれん草 こんにやく	
24	木	キャンディーチーズぶどうジュース	ごはん レバニラ炒め ブロッコリーのナムル 春雨スープ 梨	かぼちゃケーキ牛乳	米 小麦粉 春雨	レバー 牛乳 卵	人参 もやし たら ブロッコリー 青梗菜 しょうが 梨 かぼちゃ	
25	金	ふかしいも牛乳	栗ときのこの混ぜご飯 豚汁 青菜とツナの和え物 ミックスフルーツヨーグルト	きな粉のおはぎ麦茶	米 栗 もち米	豚肉 豆腐 油揚げ ツナ ヨーグルト きな粉 牛乳	ごぼう 人参 大根 長ねぎ 小松菜 桃 パイン	
26	土	おせんべい牛乳	ツナとトマトのピラフ キャベツのサラダ とうもろこしのスープ ココアプリン	ミニアップルパイ牛乳	米 小麦粉	ツナ 牛乳 卵	ミニトマト 玉ねぎ キャベツ 人参 とうもろこし りんご	
27	日							
28	月	えびぼんせん牛乳	ごはん タンドリーチキン レンコンサラダ ベーコンときのこのスープ ラフランスゼリー	クリームパン牛乳	米 パン	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	レンコン 人参 玉ねぎ しめじ えのきたけ	
29	火	クラッカー牛乳	さつまいもご飯 豆腐の肉味噌あんかけ キャベツのごま和え ほうれん草のすまし汁 グレープフルーツ	マッシュマロフレーク牛乳	米 さつま芋	豆腐 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ほうれん草 長ねぎ グレープフルーツ	
30	水	ほしたべよ牛乳	ロールパン かぼちゃとチーズのオムレツ シトラスマリネ 大根のスープ りんご	ごま味噌おじゃが牛乳	パン ジャが芋	卵 ハム チーズ 牛乳	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり 大根 長ねぎ オレンジ りんご	

1か月の平均栄養量(3歳以上児・昼食とおやつ) エネルギー: 593kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 18.1g  
炭水化物: 85.5g カルシウム: 229mg 食塩: 1.8g 食物繊維: 5.8g