



		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	おやつ		
		みんなのからだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる			
1	木	★十五夜★ 麻婆豆腐・ほうれん草とちくわの和え物・りんご	豆腐・豚ひき肉・みそ・ちくわ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・りんご	油・砂糖・片栗粉・ごま油	お茶 お月見ゼリー	
2	金	豚肉と根菜の甘辛煮・青菜と塩昆布のふりかけ・かぶのみそ汁・梨	豚肉・塩昆布・油揚げ・豆腐・みそ	ごぼう・人参・たけのこ水煮・しらたき・ピーマン・玉ねぎ・しょうが・小松菜・かぶ・えのきたけ・梨	油・砂糖・ごま油・ごま	お茶 おかかおにぎり	
★	3	土	豚丼・野菜汁	豚肉・みそ	玉ねぎ・しらたき・小松菜・えのきたけ・人参・長ねぎ	砂糖・じゃがいも	お茶 お菓子
5	月	ドライカレー・ツナ入りブロッコリーサラダ・りんご	豚ひき肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・ホールコーン缶・ブロッコリー・キャベツ・りんご	油・マヨネーズ	牛乳 さつまいものもちもちパン	
6	火	魚の竜田揚げ(カレイ)・三色ひたし・さつまい	カレイ・鶏肉・豆腐・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・大根・ごぼう・長ねぎ	片栗粉・油・さつまいも	お茶 ヨーグルト	
7	水	親子煮・ツナと大豆のサラダ・梨	鶏肉・鶏卵・ツナ缶・大豆水煮	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・しらたき・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・梨	じゃがいも・車麩・油・砂糖・マヨネーズ	牛乳 お菓子	
8	木	和風ミートローフ・ブロッコリーサラダ・卵入りわかめスープ	豚ひき肉・鶏ひき肉・豆腐・鶏卵	しょうが・キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・きゅうり・長ねぎ	じゃがいも・片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ	お茶 コーンおにぎり	
9	金	肉だんごのスープ煮・さつまいもの甘煮・焼きのり	鶏ひき肉・豚ひき肉・豆腐・焼きのり	玉ねぎ・しょうが・生しいたけ・えのきたけ・長ねぎ・にら・白菜・人参	砂糖・片栗粉・さつまいも	メグミルクCa鉄牛乳 スナックパン	
★	10	土	麻婆丼・春雨スープ	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨	お茶 お菓子
12	月	豚のしょうが焼き・ブロッコリーの和え物・野菜スープ・りんご	豚肉・ツナ缶・豆腐	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・ブロッコリー・キャベツ・小松菜・りんご	油	お茶 鮭おにぎり	
13	火	魚の照り焼き(ブリ)・ひじきの炒り煮・みそ汁	ブリ・ひじき・さつまいも・豆腐・油揚げ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・しらたき・さやいんげん・小松菜・えのきたけ	油・砂糖	牛乳 ブラウニー	
14	水	★おにぎりを持ってくる日★ 鶏のから揚げ・かりかり漬け・豚汁・焼きのり	鶏肉・豚肉・豆腐・みそ・焼きのり	きゅうり・人参・キャベツ・大根・ごぼう・長ねぎ・しらたき	片栗粉・油・砂糖・ごま油・ごま・じゃがいも	牛乳 お菓子	
15	木	高野豆腐の卵とじ・小松菜の磯香和え・ごまふりかけ	鶏肉・鶏卵・のり	玉ねぎ・人参・ごぼう・干しいたけ・しらたき・ほうれん草・小松菜・もやし	じゃがいも・油・砂糖・ごま	メグミルクCa鉄牛乳 りんごジャムサンド	
16	金	★食育の日★ さつまいもコロケ・菊入りおひたし・なめこ汁・焼きのり	豚ひき肉・かつお節・豆腐・みそ・焼きのり	玉ねぎ・ほうれん草・もやし・菊・なめこ・長ねぎ	さつまいも・油・小麦粉	牛乳 お菓子	
★	17	土	カレーライス・ツナともやしのサラダ	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・もやし	じゃがいも・油・マヨドレ	お茶 お菓子
19	月	ビビンバ・チンゲン菜とわかめスープ・梨	豚ひき肉・わかめ	ぜんまい水煮・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・梨	ごま油・砂糖・ごま	お茶 ヨーグルト	
20	火	魚の風味焼き(タラ)・ブロッコリーのおかか和え・白菜のスープ	タラ・かつお節・青のり・鶏肉	しょうが・ブロッコリー・キャベツ・人参・白菜・玉ねぎ	米粉・油	牛乳 ドーナツ	
21	水	豆腐の中華煮・華風和え・りんご	豆腐・豚肉・かまぼこ・ロースハム	しょうが・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・きゅうり・人参・もやし・りんご	油・片栗粉・ごま油・春雨・砂糖・ごま	メグミルクCa鉄牛乳 ジャムサンド	
22	木	クリームシチュー・菊入りひじきサラダ・ごまふりかけ	鶏肉・牛乳・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ほうれん草・菊・ホールコーン缶	じゃがいも・油・米粉・マヨネーズ・ごま	お茶 たかすおにぎり	
23	金	さつまいも入り酢豚・卵入り春雨スープ・梨・焼きのり	豚肉・豆腐・鶏卵・焼きのり・わかめ	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・長ねぎ	片栗粉・油・さつまいも・砂糖・春雨・ごま油	牛乳 お菓子	
★	24	土	そぼろ丼・コーンスープ	豚ひき肉・大豆水煮	にんにく・ホールコーン缶・小松菜・玉ねぎ	砂糖・ごま油	お茶 お菓子
26	月	いりどり・みそ汁・りんご	鶏肉・厚揚げ・わかめ・みそ	人参・ごぼう・たけのこ水煮・しらたき・干しいたけ・さやいんげん・大根・長ねぎ・りんご	じゃがいも・油・砂糖	お茶 そぼろおにぎり	
27	火	★焼き芋会★ 魚のみそ漬け焼き(マス)・ほうれん草のごま和え・のっぺい汁	マス・鶏肉・かまぼこ・みそ	ほうれん草・人参・干しいたけ・しらたき・ごぼう	砂糖・ごま・里いも	牛乳 焼き芋	
28	水	カレー・ツナサラダ・梨	鶏肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・梨	じゃがいも・油	お茶 りんご	
29	木	★お誕生会★ うどん・うどん汁・ちくわの磯辺揚げ・即席漬け・みかんシャーベット	油揚げ・わかめ・ちくわ・青のり	長ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ	うどん(乾麺)・小麦粉・油・シャーベット	ぶどうジュース 和のケーキ	
30	金	★ハロウィン★ 鶏肉の塩麹漬け焼き・すき昆布の炒り煮・いもの子汁	鶏肉・すき昆布・さつまいも・豆腐・みそ	人参・しらたき・干しいたけ・なめこ・長ねぎ	油・砂糖・里いも	メグミルクCa鉄牛乳 かぼちゃクッキー	
★	31	土	中華丼・わかめサラダ	豚肉・わかめ	白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しょうが・ホールコーン缶	油・片栗粉・ごま油・春雨・砂糖	お茶 お菓子

* 献立内容を変更する場合があります。 ★土曜日は完全給食です。 *行事等で完全給食の日は マークを付けています。

発行：ほのほの保育園(3歳以上児用)



令和2年9月発行



新米の季節です♪ ごはんをしっかり食べましょう

新米がおいしい季節になりました。新潟市では、毎年11月ごろに、ごはんを持参している保育施設を対象に、ごはんの重量調査を実施しています。全体的に目標量を下回って

おり、ご自宅から持参するごはんの量が少ない傾向にあります。保育施設では、不足分のごはんを、おやつにおにぎりとして提供する場合があります。

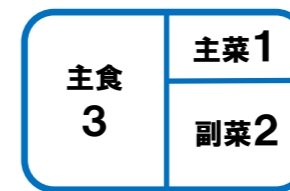
幼児1食分のごはんの量のめやす
3~5歳児 110~130g



ごはんを主食にするごはん食には、メリットがいっぱいです。

- ◆ どんなおかずとも相性が良く、栄養のバランスがとりやすい
- ◆ よく噛んで食べるので、噛む力を養うことができる
- ◆ 腹持ちが良い

おいしいごはんでお弁当を作り、お出かけするのも楽しいですね。お弁当を詰める時は、お弁当箱に、主食・主菜・副菜を、「3:1:2」の割合で詰めてみましょう。この割合を意識して詰めるだけで、簡単に、栄養バランスがばっちり整ったお弁当ができあがります。この詰め方を、『3・1・2弁当法』といいます。



主食3 … ごはん等
主菜1 … 魚・肉・卵・大豆製品の料理等
副菜2 … 野菜やきのこを使ったおひたしや野菜炒め等、果物

「地産地消」は環境にも優しい

今月の「食育の日」献立は、さつまいものコロケです。市内では、西区の「いもジェンヌ」や、北区の「しるきーも」が有名ですね。甘くておいしいさつまいもは、

子どもたちも大好きです。

地元の食材を選び、消費する『地産地消』は、輸送に必要なエネルギーを節約でき、地球温暖化の原因となる温室効果ガスや、大気汚染物質の排出も抑えることができます。輸送時間がかからないので、とれたての新鮮な状態で食べることができますね。ご家庭でも『地産地消』の視点で食材を選んでみませんか。

