



平成27年度

給食献立表

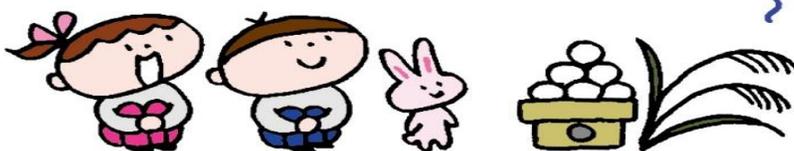


下矢作保育園

曜		火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
献立		南瓜クラタン アスパラサラダ 若布スープ ミニトマト	赤魚の煮付け 千草和え なめこ汁 キウイフルーツ	ピーマン餃子 中華風サラダ 茄子の味噌汁 グレープフルーツ	ゆで卵ミートソース 青菜のソテー コーンと野菜のスープ ぶどう	厚揚げの甘辛煮 茄子炒り キャベツの味噌汁 バナナ	
未満児		ごはん ぶどうゼリー せんべい	ごはん きんとん 牛乳	しらすごはん 南瓜のスコーン 牛乳	ごはん ハムサンド 牛乳	ごはん	
おやつ							
		7	8	9	10	11	12
		さんまの塩焼き 切干大根炒り煮 カレー汁 オレンジ	パイとハムのステーキ ひじきサラダ はんぺんスープ キウイフルーツ	がんも含め煮 三色サラダ さつまい ミニトマト	炒り鶏 白和え にらたま汁 ぶどう	レバーのケチャップ煮 中華風サラダ 若布の味噌汁 グレープフルーツ	親子遠足
		ごはん さつまい入いおもち 牛乳	ごはん レアチーズ せんべい	ひじきご飯 くるみゆべし 牛乳	ごはん 大学芋 牛乳	ごはん 杏仁豆腐 せんべい	
		14	15	16	17	18	19
		親子煮 胡瓜もみ 豆腐の味噌汁 バナナ	いが蒸し 若布の煮物 凍り豆腐の清汁 ミニトマト	肉豆腐 南瓜サラダ もやしの味噌汁 キウイフルーツ	かじきの醤油マヨネーズ 豚肉とピーマンの炒め 五日味噌汁 オレンジ	お誕生会 	鶏ごま煮 もやしの中華和え 大根汁 グレープフルーツ
		ごはん 白玉団子黒蜜かけ 牛乳	ごまごはん ホットケーキ 牛乳	ごはん パンナコッタ せんべい	ごはん ベジタブルサンド 牛乳		ごはん
		21	22	23	24	25	26
		敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	鮭のムニエル 深山和え けんちん汁 オレンジ	春巻き コーンとポテトのサラダ ささみスープ バナナ	変わり納豆 南瓜の含め煮 豆腐の味噌汁 ミニトマト
					ごはん フライドポテト 牛乳	ごはん カルピスゼリー せんべい	ごはん
		28	29	30	今月の予定 12日(土) 親子遠足 18日(金) お誕生会 30日(水) 運動会総練習 		
		さつまい入い卵焼き シーフードサラダ 肉団子入いスープ グレープフルーツ	豆腐ハンバーグ 若布の酢の物 豆麩の味噌汁 オレンジ	手作り弁当 			
		ごはん お月見団子 牛乳	ごはん ごまポッキー 牛乳	ヨーグルト ビスケット			

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



かんたん！朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな...という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いの量が少なくて済みます。

