



| 日  | 曜日 | 献立名                                   | 使用食材と体内ではたらき                |                       |                     |                                |                                  |   | 日  | 曜日 | 献立名                                      | 使用食材と体内ではたらき              |                     |                         |                           |  |   |
|----|----|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|---------------------|--------------------------------|----------------------------------|---|----|----|--|---------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------------|--|---|
|    |    |                                       | ひよこ赤桃                       | 白青桃                   | 赤ひよこ                | 血・肉・骨をつくる                      | 力・体温のもとになる                       | 体の調子を整える  |    |    |  | ひよこ赤桃                     | 白青桃                 | 赤ひよこ                    | 血・肉・骨をつくる                 | 力・体温のもとになる                                     | 体の調子を整える                                  |
| 1  | 日  | 休日保育                                  |                             |                       |                     |                                |                                  |   | 15 | 日  | 休日保育<br>ひろしま食育ウィーク                       |                           |                     |                         |                           |  |   |
| 2  | 月  | きのこカレー オレンジ<br>キャベツのフレンチ和え            | 牛乳<br>かえり<br>いりこ            | 牛乳<br>せんべい            | 牛乳<br>英文字<br>ビスケット  | 鶏肉                             | 米 じゃが芋<br>油 砂糖                   | 玉ねぎ グリンピース<br>エリンギ 舞茸 しめじ<br>キャベツ 人参 みかん<br>きゅうり オレンジ | 16 | 月  | 麦ごはん 八宝菜 オレンジ<br>大根の瀬戸内さっぱり煮             | 牛乳<br>かえり<br>いりこ          | 牛乳<br>せんべい          | 牛乳<br>6つの<br>野菜<br>せんべい | 豚肉 鶏肉                     | 米 片栗粉 砂糖<br>マーメイド 油                            | ピーマン 大根 人参<br>玉ねぎ いんげん 筍<br>白菜 木耳 オレンジ    |
| 3  | 火  | 食パン 野菜スープ パナナ<br>牛レバーの竜田揚げ            | 牛乳<br>玄米<br>ぼんせん            | フルーツ<br>ミルクゼリー        |                     | 牛レバー 鶏肉<br>牛乳                  | 食パン ジャム 油<br>片栗粉 マーガリン<br>砂糖     | 白菜 人参 玉ねぎ<br>コーン パナナ<br>みかん 黄桃                        | 17 | 火  | 食パン ししゃもフライ<br>広島シャキシャキサラダ<br>コーンソテー パナナ | 牛乳<br>ヨーグルト<br>ウエハース      | 牛乳<br>バナナ蒸しパン       |                         | ししゃも 卵<br>白す干し            | 食パン ジャム 油<br>じゃが芋 砂糖<br>マヨネーズ 小麦粉<br>ホットケーキMIX | 広島菜漬け 人参<br>コーン パナナ                       |
| 4  | 水  | ごはん 相性汁 オレンジ<br>豚肉の生姜焼き               | 牛乳<br>バナナ                   | 牛乳<br>ゴーフレット          |                     | 豚肉 ベーコン<br>牛乳 みそ               | 米 さつま芋<br>糸こんにゃく<br>ごま油 砂糖       | キャベツ しいたけ<br>玉ねぎ 人参 ねぎ<br>オレンジ                        | 18 | 水  | ごはん かにたまスープ<br>豚肉と広島菜の炒め物<br>オレンジ        | 牛乳<br>バナナ                 | 牛乳<br>手作りクッキー       |                         | 豚肉 かにかま<br>白す干し 卵<br>粉ミルク | 米 片栗粉 ごま油<br>小麦粉 バター<br>砂糖                     | にら 小松菜<br>広島菜漬け 人参<br>オレンジ                |
| 5  | 木  | きつねうどん<br>五色なます パナナ                   | 牛乳<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>ビスケット | 牛乳<br>スイートポテト         |                     | 油揚げ わかめ<br>卵 生クリーム             | うどん 砂糖 油<br>さつま芋 ごま<br>バター       | ほうれん草 人参<br>もやし ねぎ パナナ                                | 19 | 木  | オールスター坦々丼<br>はんぺんの磯部揚げ<br>とまと オレンジ       | 牛乳<br>えび<br>せんべい          | 牛乳<br>サブレ           |                         | 豚ミンチ みそ<br>はんぺん 白す干し      | 米 小麦粉 ごま<br>青のり ごま油 油                          | エリンギ コーン<br>広島菜漬け 人参<br>オレンジ              |
| 6  | 金  | 栗ごはん 鯖のみそ煮<br>けんちん汁 オレンジ              | 牛乳<br>きなこ<br>トースト           | 牛乳<br>りんごのタルト         |                     | 鯖 油揚げ<br>豆腐 みそ                 | 米 糸こんにゃく<br>里芋 ごま油               | いんげん 大根 人参<br>ごぼう ねぎ 栗<br>オレンジ                        | 20 | 金  | みそソーススパゲッティ<br>瀬戸内さっぱりサラダ<br>バナナ         | 牛乳<br>シュガー<br>トースト        | ヨーグルト               | 合挽きミンチ<br>みそ ツナ         | スパゲッティ<br>春雨 マヨネーズ<br>砂糖  | ピーマン なす 人参<br>玉ねぎ きゅうり<br>ごぼう とまと 白菜<br>バナナ    |   |
| 7  | 土  | ロールパン フランクフルト<br>レタスサラダ りんご           | 牛乳<br>小魚<br>せんべい            | お菓子                   | かぼちゃ<br>クッキー        | フランクフルト<br>白す干し わかめ<br>牛乳      | クロワッサン<br>油 砂糖                   | レタス りんご   | 21 | 土  | クロワッサン コロッケ<br>レタスサラダ りんご 牛乳             | 牛乳<br>英文字<br>ビスケット        | お菓子                 | カルシウム<br>せんべい           | 牛肉 白す干し<br>わかめ 卵 牛乳       | クロワッサン 油<br>小麦粉 バン粉<br>じゃが芋 砂糖                 | 玉ねぎ レタス<br>りんご                            |
| 8  | 日  | 休日保育 <b>運動会</b>                       |                             |                       |                     |                                |                                  |   | 22 | 日  | 休日保育                                     |                           |                     |                         |                           |  |   |
| 9  | 月  | スポーツの日<br>休日保育                        |                             |                       |                     |                                |                                  |   | 23 | 月  | ごはん オレンジ<br>豚肉と野菜の卵とじ<br>小松菜と大根のみそ汁      | 牛乳<br>チーズ                 | 牛乳<br>せんべい          | 牛乳<br>小魚<br>せんべい        | 豚肉 卵 みそ                   | 米  | ピーマン いんげん<br>玉ねぎ 人参 大根<br>小松菜 オレンジ        |
| 10 | 火  | 食パン ささみフライ<br>きのこサラダ パナナ              | 牛乳<br>とまと<br>チーズ<br>ビスケット   | フルーツ<br>(りんご)         |                     | ささみ 卵 牛乳                       | 食パン ジャム 油<br>小麦粉 バン粉<br>砂糖       | 人参 ブロッコリー<br>えのき きゅうり<br>しめじ パナナ<br>りんご               | 24 | 火  | 食パン 手作りパンバゲ<br>ほうれん草のベーコン<br>ソテー レタス パナナ | 牛乳<br>やきいも<br>クッキー        | カルビスゼリー             |                         | 合挽きミンチ<br>豆腐 みそ<br>ベーコン   | 食パン ジャム<br>片栗粉 ごま 油                            | ほうれん草 人参<br>玉ねぎ しめじ<br>コーン レタス<br>バナナ みかん |
| 11 | 水  | 青菜としらすの混ぜごはん<br>紅葉揚げ オレンジ<br>春雨と卵のスープ | 牛乳<br>ジャム<br>トースト           | 牛乳<br>Caせんべい          |                     | 鮭 卵<br>白す干し                    | 米 さつま芋 春雨<br>小麦粉 ごま              | 玉ねぎ しいたけ<br>人参 ねぎ 大葉<br>オレンジ                          | 25 | 水  | ごはん 鶏の南蛮漬け<br>ひじきのスープ オレンジ               | 牛乳<br>りんご                 | 牛乳<br>たいやき          |                         | 鶏肉 豆腐<br>ベーコン 卵           | 米 じゃが芋 油<br>片栗粉 砂糖                             | ひじき 小松菜<br>玉ねぎ 人参 ねぎ<br>オレンジ              |
| 12 | 木  | 肉みそうどん パナナ<br>ほうれん草の白和え               | 牛乳<br>りんご                   | 牛乳<br>ちりめん<br>チーズトースト |                     | 鶏ミンチ 豆腐<br>豚ミンチ みそ<br>白す干し チーズ | うどん 砂糖 ごま<br>こんにゃく 食パン<br>マヨネーズ  | ほうれん草 人参<br>ピーマン 白ねぎ<br>玉ねぎ パナナ<br>青のり                | 26 | 木  | 親子うどん パナナ<br>ナムル風煮びたし                    | 牛乳<br>玄米<br>ぼんせん          | 牛乳<br>さつまいもの<br>ケーキ |                         | 鶏肉 かまぼこ<br>油揚げ 卵 牛乳       | うどん 砂糖<br>さつま芋 バター<br>ホットケーキMIX                | 玉ねぎ ほうれん草<br>人参 もやし ねぎ<br>バナナ             |
| 13 | 金  | ごはん 肉じゃが<br>大根なます オレンジ                | 牛乳<br>チーズ                   | 牛乳<br>メープル<br>キャラメルパン |                     | 牛肉<br>白す干し                     | 米 じゃが芋 砂糖<br>糸こんにゃく              | 人参 いんげん<br>玉ねぎ 大根<br>オレンジ                             | 27 | 金  | 五目ごはん 魚のかばやき<br>豚肉ともやしのスープ<br>オレンジ       | 牛乳<br>メープル<br>キャラメル<br>パン | 牛乳<br>ハッピー<br>タータン  | 牛乳<br>マンナ<br>ビスケット      | 白身魚<br>豚肉                 | 米 砂糖 ごま<br>片栗粉 油                               | 人参 ほうれん草<br>もやし キャベツ<br>オレンジ              |
| 14 | 土  | 塩焼きそば<br>とまと りんご                      | 牛乳<br>マンナ<br>ビスケット          | お菓子                   | かぼちゃ<br>にんじん<br>リング | 豚肉 牛乳                          | 中華そば                             | キャベツ もやし<br>ピーマン 人参<br>とまと りんご                        | 28 | 土  | 豚丼 りんご 牛乳<br>ちくわとわかめの酢の物                 | 牛乳<br>6つの<br>野菜<br>せんべい   | お菓子                 | 鉄入り<br>ビスケット            | 豚肉 ちくわ<br>わかめ 白す干し        | 米 じゃが芋 砂糖                                      | グリーンピース<br>人参 玉ねぎ<br>りんご                  |
| 29 | 日  | 休日保育                                  |                             |                       |                     |                                |                                  |   | 29 | 日  | 休日保育                                     |                           |                     |                         |                           |  |   |
| 30 | 月  | そぼろずし 大豆サラダ<br>魚のカレー粉揚げ みかん           | 牛乳<br>動物<br>ビスケット           | 牛乳<br>茶巾くん            |                     | 合挽きミンチ<br>大豆 卵 さんま             | 米 砂糖 小麦粉<br>マヨネーズ ごま<br>さつま芋 バター | キャベツ きゅうり<br>大根菜 コーン のり<br>みかん                        | 30 | 月  | ハロウィン                                    | 牛乳<br>かえり<br>いりこ          | パンパンキンパバロア<br>せんべい  |                         | 豚肉 大豆<br>ベーコン<br>ソーセージ    | 食パン ジャム<br>じゃが芋 砂糖<br>春雨 油                     | ピーマン 玉ねぎ<br>人参 きゅうり<br>バナナ                |
| 31 | 火  | 食パン ポークビーンズ<br>春雨のフレンチ和え パナナ          | 牛乳<br>かえり<br>いりこ            | パンパンキンパバロア<br>せんべい    |                     | 豚肉 大豆<br>ベーコン<br>ソーセージ         | 食パン ジャム<br>じゃが芋 砂糖<br>春雨 油       | ピーマン 玉ねぎ<br>人参 きゅうり<br>バナナ                            |    |    |  |                           |                     |                         |                           |  |   |

10月の予定

- 7日(土) 運動会
- 19日(木) 遠足(青・黄組)
- 20日(金) 遠足(白組)
- 30日(月) お誕生日会・ハロウィン  
お菓子作り(白・青組)

おべんとうの日  
(白・青・黄組)

19日(木) 遠足(青・黄組)  
20日(金) 遠足(白組)

※桃・赤・ひよこ組は給食があります。

下線は、手作りおやつ(週2回)です。





きくみ



## 恐竜卵

8月30日(水)白・青・黄組は、恐竜卵の殻を1人1つずつ剥きました。模様のついた卵を見て、とても喜んで食べていました。

あおぐみ



しろぐみ



## 防災の日

防災のメニュー



しろぐみ



あおぐみ



9月1日(金)防災の日に白、青組は災害を想定して、いつも使っている食器や机、いすを使わず、使い捨ての容器に給食を入れて、床で食べました。子ども達には食べる前に、今日が防災の日であること、床で食べること、そしてこの献立の意味を伝えました。いつもと違う環境での食事を楽しみながら、非常食を体験することで、子どもたちの防災についての関心が高まったと思います。

## 10月19日はひろしま食育の日

広島県では、10月19日を「ひろしま食育の日」とし、その日を含む週を「ひろしま食育ウィーク」としています。身近な食材を利用した広島ならではの給食を提供する取組などを行っています。栄養バランスが良く、ひろしまらしく、おいしいの3拍子そろった「ひろしま給食」を園でも取り入れています。

10/18(水)  
給食で提供します！



## 豚肉と広島菜の炒め物



<材料>4人分

|       |      |
|-------|------|
| 豚肉    | 150g |
| 広島菜漬け | 150g |
| 小松菜   | 150g |
| 人参    | 150g |
| 白す干し  | 20g  |
| しょう   | 小さじ1 |
| ゴマ油   | 小さじ1 |

<作り方>

- ①広島菜漬け、小松菜は3cm幅、人参は短冊切りにします。
- ②フライパンにゴマ油を熱し、豚肉を炒め、人参を加えます。
- ③火が通ったら、広島菜漬け、小松菜、白す干しを加え炒めます。
- ④しょう油で味付けしたら出来上がり♪