



2020(令和2)年9月  
たじりこども園  
栄養士 峯口由美

日	曜日	給食献立	乳児食	おやつ
1	火	豚肉のソース煮 野菜ソテー ごまきゅうり パインアップル	煮魚	ヨーグルト
2	水	魚のさざれ焼き 酢の物 粉ふき芋 オレンジ		ういろう
3	木	肉味噌丼 塩もみきゅうり バナナ		メロンパンクッキー
4	金	卵の野山焼き 茹キャベツ ジャが芋のきんぴら オレンジ		チーズ入り春巻き
5	土	ポークビーンズ きゅうりと大根の即席漬け バナナ		ココアラスク
6	日			
7	月	鶏肉の照焼き キャベツのレモン酢和え ジャが芋の煮付 オレンジ	煮魚	ねぎマヨトースト
8	火	卵とじ ごまきゅうり かぼちゃのオイル焼き バナナ		ヨーグルト
9	水	魚のフライ 茹キャベツ ケチャップ炒め パインアップル		オレンジゼリー
10	木	炒め豆腐 しらすと小松菜の和え物 梨		ミルクビスケット
11	金	焼魚 かぼちゃのそぼろ煮 中華和え オレンジ		ひじきご飯
12	土	炒めビーフン ごまきゅうり バナナ		チーズポテトパン
13	日			
14	月	季節の野菜カレー 塩もみきゅうり オレンジ		フレンチトースト
15	火	豆腐のまり揚げ 冷伴三糸 粉ふき芋 バナナ		ヨーグルト
16	水	魚の味噌焼き 小松菜とひじきの和え物 かぼちゃの甘煮 梨		洋風おこし
17	木	豚汁 じゃこなす バナナ		かぼちゃパイ
18	金	お好み焼き スティックきゅうり オレンジ		ごまクラッカー
19	土	鶏肉のいなか煮 大根の即席漬け バナナ		マカロニのあべかわ風
20	日			
21	月			
22	火			
23	水	トマトとなすのスパゲッティ かぼちゃのオイル焼き 梨		ベジタブルマフィン
24	木	♡お楽しみ♡		♡お楽しみ♡
25	金	魚の五目あんかけ さつま芋の甘煮 きゅうりの即席漬け オレンジ		おはぎ
26	土	焼き豆腐の含め煮 フライドポテト バナナ		ジャムサンド
27	日			
28	月	親子うどん じゃこサラダ 梨		ピザトースト
29	火	煮魚 ごま酢和え かぼちゃの煮付 バナナ		ヨーグルト
30	水	若鶏のねぎソースかけ 茹キャベツ ポテトサラダ オレンジ	煮魚	バナナブラウニー

※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。

### 『若鶏のねぎソースかけ』

<材料>

- ・鶏もも肉 200g
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ2
- ・白ごま 小さじ1
- ・ねぎ 30g

- ①鶏肉は、ごま油・塩に漬けておく。
- ②①に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③鍋にしょうゆ・砂糖を入れ、煮立て、小口切りにしたねぎを加え、さっと火を通す。
- ④③の中に、②と白ごまを入れて、からませる。

**骨を強くして貧血防止にも  
今がおいしい! 秋のさけ**

世界中で親しまれているさけ。白身魚の仲間である赤い色素には、抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など成長期の子供の脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD、ビタミンB群も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。

**朝ごはんをしっかり食べよう**

朝ごはんを食べて、頭も体も元気になりましょう。朝ごはんは脳を活発にして、体を動かす力に変わります。何も食べずに登園すると体に力が入らず、けがをすることもあります。しっかり食べて1日を元気に過ごしましょう。