



9月



献立表

上野保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1 火	五目煮豆 和風いり卵 豆腐のみそ汁	しらす かわら 卵 人参 こんばん 午ばう 蕪根 玉ねぎ クリームコーン 菜あめめ こんにやく 豆腐 大豆 みそ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 せんべい
2 水	魚の石巻揚げ スパゲティサラダ 豆腐	魚 (イム 卵 ニラ 胡瓜 コーン 春のソ スパゲティ 天ぷら粉 豆腐	牛乳 バナナ	牛乳 ワッキー
3 木	とりいぼの甘辛煮 ちくもの 春雨スープ	ちくも とりいぼー 卵 人参 玉ねぎ 胡瓜 椎茸 白菜 春雨	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ㊦ゼリー
4 金	豚肉の南蛮漬 ナムル 小松菜の中身スープ	豚肉 ロース 卵 人参 ピーマン 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草 椎茸 モヤシ 中ねぎ	牛乳 お魚 せんべい	牛乳 ㊦あべ川 マカロニ
5 土	なす入ジャージャー麺 しゅうまい	豚ミンチ しゅうまい 人参 玉ねぎ なす 中ねぎ 卵の子 椎茸 中華めん 赤しそ	牛乳 卵ポロ	牛乳 せんべい
7 月	カレー汁 ツナとキャベツのサラダ ゆで卵	(牛肉 ツナ 卵 人参 じゃがいも コーン ピース じゃが芋 胡瓜 玉ねぎ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ㊦ドーナツ
8 火	うま煮 厚焼卵 ぶのみそ汁	天ぷら かわら 卵 人参 こんばん えび じゃが芋 こぼろ 蕪根 ねぎ クリームコーン こんにやく	牛乳 バナナ	牛乳 ワッキー
9 水	すり身の五色揚げ プロッコラー ほうれん草 サラダ としほのソース	すり身 じゃが 卵 人参 ピーマン プロッコラー (ほうれん草 玉ねぎ じゃが芋 しじみ)	牛乳 かわらちが ワッキー	牛乳 ビスケット
10 木	和風スパゲティ ごまサラダ ぶの清汁	(イム ベーコン 卵 人参 ほうれん草 キャベツ ごま えのき しじみ かつおぶし スパゲティ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ㊦ホットケーキ
11 金	変わり大学芋 もやしの香味和え オオナス	ソーセージ 人参 じゃがいも 玉ねぎ もやし ごま 生薑 さつまいも 大豆	牛乳 ほうれん草 ビスケット	牛乳 ㊦ゼリー
12 土	卵とじうどん 桜エビとちくものかき揚げ	ちくも 桜エビ かわら 人参 玉ねぎ キャベツ うどん	牛乳 おから ワッキー	牛乳 せんべい
14 月	ミルクすいとん 南蛮の天ぷら 切干大根煮	かわら 天ぷら すいとん ミルク 人参 ほうれん草 南蛮 椎茸 えのき 切干大根	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ㊦おたらし 団子
15 火	南蛮のそぼろ煮 洋三糸 和風スープ	かまぼこ (イム とりミンチ 卵 人参 南蛮 胡瓜 えのき 菜あめめ 春雨 ふ 厚揚げ 豆腐	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット
16 水	ししゃもの唐揚げ ひいき煮 五目みそ汁	ししゃも 人参 じゃがいも 南蛮 玉ねぎ 椎茸 白菜 わかめ ひいき 赤コン あけ 豆腐 みそ	牛乳 お魚 せんべい	牛乳 ㊦ゼリー
17 木	火かめビーフン わかめスープ 煮豆	豚肉 卵 人参 ピーマン (ほうれん草 玉ねぎ じゃがいも もやし 椎茸 ごま わかめ ビーフン 金時豆	牛乳 バナナ ワッキー	牛乳 ㊦アキカ ドーナツ
18 金	お誕生会 ☆ ちんぽんカツポテトサラダ ☆ ウィンター 卵スープ	もやし じゃがいも ウィンター 卵 じゃが芋 胡瓜 コーン パン粉	牛乳 糸黄 ビスケット	牛乳 ワッキー
19 土	夏野菜カレー ゆで卵	豚ミンチ 卵 南蛮 玉ねぎ なす トマト	牛乳 卵ポロ	牛乳 せんべい
23 水	魚青のみそ煮 マカロニサラダ ニラ卵スープ	魚青 (イム 卵 ニラ 白菜 胡瓜 コーン ふ マカロニ	牛乳 バナナ	牛乳 ㊦ゼリー
24 木	蓮根ハンバーグ ポテト 小松菜の糸豆腐和え	ウィンター 合びき 人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ 蕪根 じゃが芋 糸豆腐 胡瓜	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ㊦チーズ クッキー
25 金	豆腐団子のパン粉揚げ ちくもの 七ぼろ煮 卵	豚ミンチ とりミンチ 卵 人参 じゃがいも 蕪根 ピーズ 糸豆腐	牛乳 ミルク ドーナツ	牛乳 ワッキー
26 土	ハヤシチュー ユーロスロー	牛肉 コーン キャベツ 人参 ピース 玉ねぎ じゃが芋	牛乳 お魚 せんべい	牛乳 クラッカー
28 月	とりつくね汁 ちくもの石巻揚げ 千草和え	とりミンチ ちくも 人参 (ほうれん草 胡瓜 キャベツ 白菜 ごま 卵の子 椎茸 春雨 あけ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ㊦枝豆
29 火	すき焼き風煮 ごま和え なすのみそ汁	しらす 牛肉 卵 人参 胡瓜 なす ごま 玉ねぎ 中ねぎ じゃが芋 煮豆腐 みそ あけ	牛乳 バナナ	牛乳 ㊦ヨーグルト クッキー
30 水	魚のフライ すいもの きのこ汁	魚 しらす 卵 人参 胡瓜 キャベツ ごま えのき (椎茸 しじみ 菜あめ あけ)	牛乳 いちご ワッキー	牛乳 せんべい



給食だより



食中毒に気を付けよう

残暑がきびしい季節です。引き続き食中毒予防
につとめましょう。
できあがった料理はできるだけ早く食べましょう!

食中毒の4原則

1. 持ち込まない
2. つけさない
3. 増やさない(ひろげない)
4. やっつける(殺菌)

子どもにはど木くらい ☆

☆ 睡眠が重要?? ☆

夏の涼木がでてくる頃なので、睡眠をしっかりと
とりましょう。そして、規則正しい生活を心がけ
ましょう!!

成長ホルモンは夜の10時頃から2時頃までの
間にまとまって出ます。この時間帯に一番深い
眠りになることが望ましいといわれています。
8時台に寝ることがベストですが、できるだけ
早く寝るように心がけましょう。