



9がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
		方や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	午後
1 (水)	ごはん 厚揚げの味噌汁 鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 りんご	米 片栗粉 塩こうじ 油 三温糖	厚揚げ みそ さつま揚げ 鶏肉 かつお節	小松菜 しょうが にんにく にんじん 切干大根 しいたけ いんげん りんご	549・20.4	マカロニきな粉 麦茶
					404・15.0	
2 (木)	ごはん 水菜のすまし汁 さわらの西京焼き 根菜ソテー フルーツポンチ	米 三温糖 サラダ油 塩こうじ	さわら みそ かつお節	水菜 しいたけ れんこん ごぼう にんじん しめじ いんげん フルーツミックス缶(り んご、桃、みかん) レモン汁	529・21.2	そうめん 麦茶
					384・15.9	
3 (金)	ごはん じゃがいもの味噌汁 豚の生姜焼き キャベツの昆布和え 梨	米 じゃがいも 片栗粉 塩こうじ サラダ油 三温糖	豚肉 みそ 昆布 かつお節	玉ねぎ ピーマン しょうが キャベツ きゅうり にんじん 梨	434・16.5	オレンジャーベット (みかんヨーグルト) ビスケット 麦茶
					366・13.8	
4 (土)	ごはん 花麩のすまし汁 鶏肉の照焼き ほうれん草のお浸し りんご	米 三温糖 麩 塩こうじ	鶏肉 かつお節	えのき 長ねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん りんご	486・17.6	フルーツサンド 麦茶
					352・12.7	
6 (月)	ごはん キャベツの味噌汁 かじきのパン粉焼き 大根とこんにゃくのきんぴら 梨	米 バン粉 ごま油 オリーブ油 ごま 三温糖 塩こうじ	かじき 粉チーズ 豆腐 みそ かつお節	キャベツ パセリ 大根 こんにゃく にんじん 絹さや 梨	409・18.9	チヂミ 麦茶
					303・14.4	
7 (火)	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 大根の甘酢和え りんご	うどん 小麦粉 油 三温糖	油揚げ 豚肉 ちくわ 青のり かつお節	にんじん 長ねぎ 大根 きゅうり りんご	424・14.9	ひじきごはん 麦茶
					312・10.8	
8 (水)	ごはん ほうれん草のすまし汁 豚肉のすき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え 梨	米 三温糖 塩こうじ サラダ油	豚肉 豆腐 かつお節	ほうれん草 しめじ 玉ねぎ しらたき にんじん 長ねぎ しいたけ ブロッコリー キャベツ 梨	525・20.5	さくさくクッキー 牛乳
					381・14.5	
9 (木)	にんじんパン 白菜とコーンのスープ タンドリーチキン コールスロー-サラダ ヨーグルト(みかんヨーグルト)	パン カレー粉 塩こうじ 三温糖 オリーブ油	鶏肉 ヨーグルト かつお節	白菜 コーン にんにく きゅうり キャベツ にんじん みかん缶	429・21.4	五平もち 昆布 麦茶
					331・14.5	
10 (金)	玄米ごはん(ごはん) しいたけの味噌汁 豚肉とじゃが芋のバター醤油炒め もやしときゅうりの和え物 冷凍もも(りんご)	米 麩 じゃがいも 三温糖 片栗粉 サラダ油 塩こうじ ごま油 バター	みそ 豚肉 かつお節	しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん いんげん きゅうり もやし 冷凍もも(りんご)	632・22.1	シュガーパン 牛乳
					479・17.1	
11 (土)	ごはん 小松菜のスープ 鶏肉のオニオン焼き キャロットサラダ 梨	米 塩こうじ オリーブ油 三温糖	鶏肉 かつお節	小松菜 コーン 玉ねぎ にんじん きゅうり 梨	455・16.4	ジャムトースト 麦茶
					305・9.6	
13 (月)	ごはん 春雨スープ ホイコーロー 切り干し大根のサラダ りんご	米 春雨 三温糖 ごま油	わかめ 豚肉 みそ 甜麺醬 かつお節	コーン 玉ねぎ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり 切干大根 しょうが にんにく りんご	528・17.2	ももケーキ 牛乳
					383・12.4	
14 (火)	ごはん 小松菜のすまし汁 鶏のごまみそ焼き 筑前煮 りんご	米 塩こうじ 三温糖 油 ごま サラダ油	鶏肉 みそ かつお 節	小松菜 えのき いんげん ごぼう にんじん こんにゃく だけのこ りんご	566・25.4	メープルソフトパン 牛乳
					406・18.2	

きゅうしょくだよ

みんなぞくいしょう
「サリー」だよ



こんげつのくに

インド

おはよう・こんにちわ・こんばんは
+マステデー



インドでは しょくじをたべるときは みぎてで たべるんだ。

スプーンやフォークをつかわずに ゆびさきをつかって て でちよくせつ くに はこぶよ。

しぜんのもを つかうのがよい とされていいて バナナのはっぱを おさらのかわりに つかうこともあるよ。

「ナン」は ひらたいパンのことで、インドでは 「タンドール」という つぼがたの オープンでやくんだ。

「ラッシー」はインドのヨーグルトドリンクで ドロツとしたものから すいぶんがおおく サラサラとしたものまで かていによって さまざま。

せかいのりょうり「インド」、 たのしみにしていいてね♪

ありがとう
ダニャワード



※0・1歳児は、個別に必要に応じて朝おやつを提供しています。

※乳児は、給食の一部を（ ）内のものに変更しています。

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
		かや体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	午後
15 (水)	ごはん 大根のスープ 豆腐ハンバーグ トッピングサラダ カルピスゼリー 誕生会メニュー	米 塩こうじ パン粉 サラダ油 ワタンの皮 三温糖 オリーブ油	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 ゼラチン カルピス かつお節	大根 いんげん 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん缶	513・21.4	焼きうどん 麦茶
					369・15.6	
16 (木)	焼き鳥丼 とうもろこしのスープ 小松菜のナムル 梨	米 塩こうじ 三温糖 サラダ油 ごま 片栗粉 ごま油	鶏肉 じゃこ かつお節	もやし 長ねぎ しょうが しいたけ 小松菜 切干大根 にんじん コーン 梨	564・29.7	チーズスティックパン 牛乳
					453・23.8	
17 (金)	ごはん ほうれん草の味噌汁 あじの南蛮漬け キャベツのおかか和え りんご	米 片栗粉 三温糖 油	油揚げ みそ あじ かつお節	ほうれん草 長ねぎ キャベツ にんじん りんご	501・20.0	大学いも チーズ(昆布) 麦茶
					342・14.0	
18 (土)	ごはん しめじのすまし汁 鶏肉のチーズ焼き ひじきの煮物 梨	米 塩こうじ ごま油 三温糖	鶏肉 チーズ ひじ き かつお節	しめじ 水菜 パセリ にんじん いんげん 梨	462・20.0	シュガートースト 麦茶
					349・15.5	
20 (月)	敬老の日					
21 (火)	ミートソーススパゲティ 白菜のスープ さっぱりピクルス ヨーグルト(みかんヨーグルト)	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 三温糖	豚肉 鶏肉 わかめ かつお節 ヨーグル ト	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト缶 トマトビュ レ 白菜 きゅうり 大根(みか ん缶)	455・18.8	十五夜メニュー きなこ団子 麦茶
					348・13.1	
22 (水)	ごはん 手まり麩のすまし汁 なすと豚肉の味噌炒め じゃがバター りんご	米 麩 サラダ油 塩こうじ 三温糖 じゃがいも バター	豚肉 みそ かつお節	えのき 長ねぎ なす にんじん ピーマン 玉ねぎ パセリ りんご	829・20.7	ごまちんすこう 牛乳
					552・15.6	
23 (木)	秋分の日					
24 (金)	ごはん もやしのみそ汁 さばの塩こうじ焼き 高野豆腐の煮物 梨	米 塩こうじ 三温糖 サラダ油	さば みそ 鶏肉 高野豆腐 かつお節	ほうれん草 もやし にんじん たけのこ いんげん 梨	571・26.4	たぬきうどん 麦茶
					436・20.5	
25 (土)	チャプチェ丼 わかめスープ 華風きゅうり りんご	米 春雨 ごま油 三温糖 ごま 片栗粉	豚肉 わかめ かつお節	白菜 にんじん ニラ にんにく コーン きゅうり にんじん りん ご	348・9.6	みかんヨーグルト ビスケット 麦茶
					296・7.2	
27 (月)	ごはん チンゲン菜のスープ 鶏のパーベキュー焼き ひじきとツナのサラダ 梨	米 塩こうじ 三温糖 オリーブ油	鶏肉 ツナ ひじ き かつお節	チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ りんご トマトビュレ キャベツ きゅうり 梨	543・25.8	じゃこクッキー 牛乳
					396・16.9	
28 (火)	ナン 玉ねぎスープ インド風カレー カリフラワーのレモン風味サラダ ラッシー風ヨーグルト 世界の料理「インド」	ナン カレールウ 小麦粉 オリーブ油 三温糖	豚肉 ヨーグルト かつお節	玉ねぎ にんじん なす グリーンピース しょうが にんにく いんげん カリフラワー キャベツ レモン汁	698・20.3	花畑ごはん 麦茶
					526・15.1	
29 (水)	玄米ごはん(ごはん) 水菜のスープ ささみのパン粉焼き スティックサラダ りんご	玄米 米 パン粉 塩こうじ 三温糖 ごま油 オリーブ油	鶏ささみ 粉チーズ かつお節 みそ	もやし 水菜 パセリ きゅうり にんじん 大根 りんご	515・29.0	きんぴらごぼうパン 牛乳
					427・23.4	
30 (木)	ごはん かぶの味噌汁 肉豆腐 たたききゅうり フルーツポンチ	米 塩こうじ 三温糖 片栗粉 ごま油	油揚げ みそ 豚肉 豆腐 かつお節	かぶ 玉ねぎ にんじん しらたき きゅうり もやし フルーツミックス缶(りんご缶、桃 缶、みかん) レモン汁	499・15.9	鬼まんじゅう 麦茶
					355・11.1	

保護者の方へ

「日常食」「非常食」として役立つ乾物

古くから日本の伝統的な保存食材でもある「乾物」は、昔の人たちが、旬の食材を長期間にわたり食べられるように工夫した画期的な食品です。

最近では災害食としても注目されています。

★災害食としての乾物★

冷蔵庫が使えない災害時には乾物が役に立ちます。

避難所で配られる食事は、パンやご飯などエネルギー源となる炭水化物が中心です。栄養の偏りから便秘や体調不良を起こすこともあります。そこに乾物を取り入れることで、栄養不足を補うことができます。

日頃から乾物を使うことを習慣にして、万が一の時に備えましょう。ちょっとした備蓄のコツで、災害食を確保しながら日常でも活用できます。



備蓄のコツ

ローリングストック法

- 1 いつも使うものを少し多めに購入する
- 2 賞味期限の近いものから順に使う
- 3 半量を使い切ったところで、使った量と同じ量を買戻す

このように常に余分がある状態をキープし続けることがポイントです。

