



9がつのきゅうしよくこんだてひょう



| 日 | 曜日 | 給食 | 主な食品 (給食/おやつ) | | | 345歳児栄養量 | おやつ |
|----|----|---|--|---|---|----------------------|--|
| | | | 力や体温に 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 | 金 | ごはん あおさの味噌汁 ゴーヤーチャンプルー 粉ふき芋 りんごコンポート | 米 麩 じゃがいも ごま油/小麦粉 ごま バター 三温糖 | あおさ 味噌 豚肉 豆腐 かつおぶし /ちりめんじゃこ 牛乳 | ゴーヤ もやし 人参 パセリ りんご缶 | 550・21.9 395・15.6 | じゃこクッキー 牛乳 |
| 2 | 土 | ごはん 非常食けんちん汁 鶏肉の照焼き きゅうりの塩もみ りんご | 米 三温糖 /パン 三温糖 | けんちん汁缶 鶏肉 | 胡瓜 キャベツ りんご | 493・17.7 366・13.6 | シュガートースト (バターなし) 麦茶 |
| 3 | 日 | | | | | | |
| 4 | 月 | ごはん えのきのすまし汁 かじきの西京焼き 大根とこんにゃくのきんぴら りんご | 米 三温糖 ごま ごま油 /うどん 天かす 三温糖 | わかめ かじき /鶏肉 | えのき 大根 糸こんにゃく 人参 絹さや りんご /ほうれん草 長ねぎ | 413・16.8 302・12.2 | 冷やしたぬきうどん 麦茶 |
| 5 | 火 | ごはん キャベツのスープ 鶏のオニオン焼き かぼちゃサラダ 梨 | 米 オリーブ油 三温糖 /パン | 鶏肉 ヨーグルト /ツナ チーズ 牛乳 | キャベツ しめじ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 胡瓜 梨 | 537・25.1 369・16.2 | ツナチーズパン 牛乳 |
| 6 | 水 | 玄米ごはん (0.12歳児:ごはん) じゃがいもの味噌 汁 厚揚げのそぼろ煮 3.4.5歳: 昆布の佃煮 キャベツのゆかり和え りんご | 米 玄米 じゃがいも 三温糖 片栗粉 /三温糖 ビスケット | 味噌 厚揚げ 鶏肉 昆布 /ヨーグルト 生クリーム | 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ 胡瓜 ゆかり りんご /黄桃缶 (みかん缶) | 508・16.9 345・11.8 | 3.4.5歳児: フローズンヨーグルト 0.12歳児: みかんヨーグルト ビスケット 麦茶 |
| 7 | 木 | 丸パン 白菜のスープ タンドリーチキン ボイル野菜 フルーツボンチ | パン 三温糖 ごま油 /三温糖 | 鶏肉 ヨーグルト ちりめんじゃこ /鶏肉 ひじき 油揚げ | 白菜 コーン かぶ 人参 ブロッコリー フルーツミックス缶 /人参 しいたけ | 459・22.3 360・16.9 | ひじきごはん 麦茶 |
| 8 | 金 | ごはん もやしのスープ 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ りんご | 米 三温糖 片栗粉 オリーブ油 /パン生地 さつまいも 三温糖 | 豚肉 /牛乳 | もやし 水菜 玉ねぎ ビーマン しょうが キャベツ 胡瓜 人参 りんご | 591・22.2 445・17.1 | さつまいもパン 牛乳 |
| 9 | 土 | ごはん しいたけのすまし汁 鶏肉のさっぱり焼き キャベツのおかか和え りんご | 米 麩 片栗粉 三温糖 /食パン ジャム | 鶏肉 | しいたけ 長ねぎ キャベツ 人参 りんご | 542・19.1 413・14.9 | いちごジャムトースト 麦茶 |
| 10 | 日 | | | | | | |
| 11 | 月 | ごはん なめこの味噌汁 豚肉とかぶのさっと煮 きゅうりの浅漬け りんご | 米 三温糖 片栗粉 /メロンパン | 豆腐 豚肉 /牛乳 | なめこ みつば かぶ いんげん 胡瓜 人参 りんご | 753・24.9 576・19.2 | メロンパン 牛乳 |
| 12 | 火 | ごはん 小松菜のすまし汁 さばの塩こうじ焼き 筑前煮 梨 | 米 三温糖 /小麦粉 じゃがいも 天かす 三温糖 | さば 鶏肉 /豚肉 あおのり | 小松菜 えのき ごぼう 人参 糸こんにゃく たけのこ 梨 /キャベツ | 474・23.6 345・11.7 | お好み焼き 麦茶 |
| 13 | 水 | ごはん 水菜のすまし汁 高野豆腐と豚肉の味噌炒め 切干大根ときゅうりの和えもの りんご | 米 麩 三温糖 ごま油 /スバゲティ 三温糖 | 豚肉 高野豆腐 味噌 /鶏肉 | 水菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 胡瓜 切干大根 りんご /玉ねぎ 人参 ビーマン | 535・20.8 396・15.6 | ナポリタン 麦茶 |
| 14 | 木 | きびごはん ほうれん草の味噌汁 鶏の磯辺チーズ焼き がんもどきの煮物 梨 | 米 きび 三温糖 /さつまいも 三温糖 薄力粉 白玉粉 | 味噌 鶏肉 チーズ のり がんもどき | ほうれん草 しめじ 大根 人参 しいたけ 梨 | 428・20.1 310・15.2 | 鬼まんじゅう 麦茶 |
| 15 | 金 | ごはん もやしのスープ 豚肉のカレー炒め ひじきとツナのサラダ りんご | 米 三温糖 片栗粉 オリーブ油 /パン グラニュー糖 バター | 豚肉 ツナ ひじき /牛乳 | もやし しいたけ カリフラワー 玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 胡瓜 りんご | 564・18.0 413・13.4 | シュガーラスク 牛乳 |

非常食に慣れよう!

9月1日は「防災の日」です。

災害に備える食事を非常食といいます。日頃から非常食を食べ慣れていると、災害時にも安心して食事ができます。



☆ 保存の効く豆製品と缶詰の備蓄

高野豆腐や乾燥おから、水煮大豆など、保存の効く豆製品を備蓄しておく、非常時にたんぱく源や食物繊維が確保できます。米、ひじきやわかめなどの乾物、ツナ缶、トマト缶などの缶詰を中心にメニューを考えます。



☆ ローリングストックで無駄なく

保存の効く食品を一定量備蓄し、賞味期限順に使って消費分を買い足し、常に一定量の食品を備えた状態を保つことを「ローリングストック」といいます。備蓄品の期限を確認し、定期的に普段の食事に使い、新しいものを補充します。

☆ 非常時の献立を考える

非常時に備えて、備蓄している食材を使った献立を考えておくことで安心です。

例えば…「高野豆腐のそぼろチャーハン」「おかかおにぎり」「ツナトマトライス」など



～今月の初物～
5日 梨が出ます。



※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 | 曜日 | 給食 | 主な食品 (給食/おやつ) | | | 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 | |
| 16 | 土 | ごはん わかめの味噌汁 鶏肉の和風玉ねぎソース焼き きゅうりの昆布和え 梨 | 米 /パン ジャム | わかめ 味噌 鶏肉 塩昆布 | しめじ 玉ねぎ 胡瓜 人参 | 506・22.6 354・14.7 | りんごジャムトースト 麦茶 |
| 17 | 日 | | | | | | |
| 18 | 月 | 敬老の日 | | | | | |
| 19 | 火 | ミートソースパグティ とうもろこしスープ さっぱりピクルス りんごのコンポート | スパグティ 小麦粉 三温糖/米 ごま ごま油 | 豚肉 鶏肉 わかめ /ちりめんじゃこ | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 コーン 胡瓜 大根 りんご缶/小松菜 | 491・16.5 380・13.0 | じゃこごはん 麦茶 |
| 20 | 水 | 玄米ごはん(0.1.2歳児:ごはん) 手まり麩のすまし汁 鮭の西京焼き れんこんのバター醤油炒め 梨 | 米 麩 三温糖 バター /パン グラニュー糖 | 鮭 味噌 /牛乳 | えのき 長ねぎ れんこん 人参 舞茸 赤ピーマン | 551・24.4 444・19.1 | シュガーパン 牛乳 |
| 21 | 木 | バリバリ春巻き丼 豆腐のスープ キャベツとツナのサラダ りんご | 米 春雨 ごま油 片栗粉 三温糖 油 ワンタンの皮 オリーブ油/うどん | 豚肉 豆腐 ツナ /豚肉 かつおぶし | もやし 人参 なら しいたけ コーン キャベツ りんご /キャベツ 人参 玉ねぎ | 486・13.7 367・10.1 | 焼きうどん 麦茶 |
| 22 | 金 | ごはん もやしの味噌汁 アジの南蛮漬け コロコロサラダ 梨 | 米 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも オリーブ油 /小麦粉 油 三温糖 ホットケーキミックス | 油揚げ 味噌 あじ チーズ /ヨーグルト 牛乳 | もやし かぼちゃ 梨 /黄桃缶 | 582・25.5 435・19.5 | ももケーキ 牛乳 |
| 23 | 土 | 秋分の日 | | | | | |
| 24 | 日 | | | | | | |
| 25 | 月 | ごはん わかめのすまし汁 豚肉となすのみそ炒め たたききゅうり 梨 | 米 三温糖 ごま油 /バター 小麦粉 三温糖 コーンフレーク | わかめ 豚肉 味噌 /牛乳 | えのき 長ねぎ なす 人参 ピーマン 玉ねぎ 胡瓜 もやし 梨 | 513・17.2 375・12.3 | さくさくクッキー 牛乳 |
| 26 | 火 | きつねうどん ちくわの磯辺揚げ かぼちゃの甘煮 ヨーグルト(みかんヨーグルト) | うどん 三温糖 小麦粉 油 /小麦粉 三温糖 ごま油 | 油揚げ 豚肉 ちくわ 青のり ヨーグルト/豚肉 | 人参 長ねぎ かぼちゃ みかん缶 /コーン 人参 | 407・17.2 293・10.9 | チヂミ 麦茶 |
| 27 | 水 | 赤米ごはん なめこの味噌汁 鶏つくねの照焼き ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー 9月誕生会 | 米 赤米 油 パン粉 片栗粉 オリーブ油 三温糖 /パン生地 | 豆腐 味噌 鶏肉 ゼラチン /粉チーズ 牛乳 | なめこ みつば 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ ぶどうジュース | 569・26.0 455・20.6 | チーズスティックパン 牛乳 |
| 28 | 木 | ビビンバ丼 ワンタンスープ あおりの粉ふき芋 フルーツポンチ | 米 ごま油 三温糖 片栗粉 ワンタンの皮 じゃがいも /薄力粉 片栗粉 油 三温糖 | 鶏肉 豚肉 青のり /きなこ 牛乳 | 小松菜 もやし 人参 チンゲン菜 フルーツミックス缶 | 578・18.7 429・13.9 | きなこバー 牛乳 |
| 29 | 金 | カレーライス 牛乳(いんげんのスープ) クルトンサラダ りんご | 米 じゃがいも カレー粉 三温糖 油 オリーブ油 /さつまいも 三温糖 バター ごま | 豚肉 牛乳 /牛乳 生クリーム | 玉ねぎ 人参 (大根 いんげん) キャベツ 胡瓜 赤・黄ピーマン りんご | 580・15.0 381・8.6 | 十五夜メニュー スイートポテト 麦茶 |
| 30 | 土 | ごはん しめじのスープ 鶏肉のごま味噌焼き 華風きゅうり 梨 | 米 三温糖 ごま油 ごま /パン ジャム | わかめ 鶏肉 味噌 | しめじ 胡瓜 人参 もやし 梨 /いちごジャム | 507・20.6 373・14.8 | いちごジャムトースト 麦茶 |



お月見



月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にたんごやススキ、秋の収穫物を供えて、
美しい月を眺めて楽しむ行事です。

「中秋の名月」とは旧暦の8月15日の夜の月のことをいいます。月に見立てた団子をお供えし、

収穫への感謝や祈りをささげるようになります。

今年の十五夜は9月29日になります。

園ではおやつに十五夜メニューとして、スイートポテトを提供します。



《食育クイズ》

じゃがいもは植物のどこの
部分でしょうか？

- ①根 ②花 ③莖

「じゃがいも」は植物のどこの部分でしょうか？
「芋いんげん」
の茎はどこの部分から採れますか？
園 © 2018