



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
			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
1	日						
2	月	ごはん 玉麩の味噌汁 たらのみぞれかけ オクラのおかか和え りんご	米 玉麩 片栗粉 油 三温糖/そう めん 天かす 三 温糖	たら わかめ かつ お節 みそ	大根 オクラ キャベツ りんご/ ほうれん草	457・17.6 358・14.9	そうめん 麦茶
3	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 テラウエア	米 オリーブ油 三 温糖/パン生地	鶏肉 ヨーグルト/ ツナ チーズ 牛乳	キャベツ コーン 玉ねぎ かぼ ちゃ きゅうり テラウエア	525・21.2 410・17.5	ツナチーズパン 牛乳
4	水	3.4.5歳児:玄米ごはん 0.1.2歳児:ごはん もやしの味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのゆかり和え りんご	米 玄米 三温糖 片栗粉/三温糖 3.4.5歳児:生ク リーム クラッカー	鶏肉 厚揚げ みそ /ヨーグルト	もやし しめじ 玉ねぎ いんげん キャベツ きゅうり ゆかり りん ご/3.4.5歳児:黄桃缶 0.1.2歳 児:みかん缶	507・16.6 371・13.4	3.4.5歳児:フローズンヨーグルト 0.1.2歳児:みかんヨーグルト クラッカー 麦茶
5	木	丸パン 白菜のスープ タンドリーチキン ボイル野菜 りんごコンポート	パン 三温糖 ごま 油 /米 三温糖	鶏肉 ヨーグルト じゃこ/鶏肉 ひじ き 油揚げ	白菜 コーン にんにく かぶ フ ロッコリー りんご缶/しいたけ	441・20.4 356・17.8	ひじきごはん 麦茶
6	金	ごはん 大根の味噌汁 豚肉の生姜焼き 小松菜とコーンのごま和え テラウエア	米 三温糖 油 片 栗粉 ごま/さつま いも 三温糖	豚肉 みそ 油揚げ	大根 玉ねぎ ピーマン しょうが 小松菜 コーン テラウエア/寒天	483・15.4 355・11.7	芋ようかん 麦茶
7	土	ごはん じゃがいものスープ 鶏のナポリタン風 フレンチサラダ りんご	米 じゃがいも 三 温糖 オリーブ油/ 米	鶏肉	しいたけ 玉ねぎ ピーマン キャ ベツ きゅうり りんご/ゆかり	457・16.9 349・14.1	ゆかりおむすび 麦茶
8	日						
9	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 /バター ごま 三 温糖 小麦粉	豆腐 みそ 豚肉 /牛乳 じゃこ	なめこ みつば かぶ いんげん キャベツ きゅうり りんご	540・17.5 436・14.5	じゃこクッキー 牛乳
10	火	ごはん ほうれん草の味噌汁 鶏の照焼き 野菜炒め 梨	米 三温糖/メロン パン	厚揚げ みそ 鶏肉 豚肉/牛乳	ほうれん草 しょうが キャベツ 玉ねぎ ピーマン 梨	587・20.6 476・18.2	メロンパン 牛乳
11	水	きびごはん さつまいもと押し麦のスープ 変わりしゅうまい 中華サラダ ぶどうゼリー 誕生会メニュー	米 きび さつまいも 押 し麦 油 三温糖 片栗粉 ごま油 シュウマイの皮/ スバグティ 三温糖 油	鶏肉 豚肉 ゼラチ ン/鶏肉	コーン 玉ねぎ 玉ねぎ しいたけ だけのご キャベツ もやし きゅ うり ぶどうジュース りんご缶/ 玉ねぎ ピーマン	584・25.1 453・19.8	ナポリタン 麦茶
12	木	ごはん 大根のスープ 豚肉のカレー炒め ひじきとツナのサラダ りんご	米 油 三温糖 片 栗粉 オリーブ油/ ビスケット	豚肉 ツナ ひじき /牛乳	大根 いんげん カリフラワー 玉 ねぎ ピーマン 小松菜 きゅうり りんご	592・17.1 427・12.7	非常食ビスケット 牛乳
13	金	ごはん 小松菜のすまし汁 さわらのごま味噌焼き 高野豆腐の煮物 梨	米 ごま 三温糖/ グラニュー糖 ク ラッカー	さわら みそ ごま 高野豆腐 鶏肉	小松菜 えのき にんじん た けのご いんげん 梨/フルー ツ缶 (みかん、りんご、桃) 寒 天	130・18.3 337・15.8	フルーツ寒天 クラッカー 麦茶
14	土	焼き鳥丼 麩の味噌汁 きゅうりの海苔和え りんご	米 三温糖 麩/食 パン ジャム	鶏肉 わかめ みそ のり	もやし 長ねぎ しょうが きゅう り キャベツ りんご	486・20.4 387・16.2	いちごジャムトース ト 麦茶
15	日						

★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すれば、
災害食を確保しながら日常でも活用できます。

栄養満点！切干し大根

市販品のほとんどは30時間ほど天日干しして作られて
います。乾燥させることで旨味が増し、生の大根より
も栄養が豊富です。中でもカルシウムは生の大根の約
20倍も含まれています。

～今月の初物～
10日 梨が出ます。



※0・1歳児は、個別に必要なに応じて朝おやつを提供しています。
※3.4.5歳児は給食に小魚がでます。

※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
			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
16	月	敬老の日					
17	火	ミートソーススパゲティ 千切りスープ さっぱりピクルス りんごのコンポート	スパゲティ 小麦粉 三温糖/さつまいも バター 生クリーム ごま 三温糖	鶏肉 豚肉/牛乳	玉ねぎ マッシュルーム ビーマン トマト缶 キャベツ きゅうり 大 根 りんご缶	458・14.0 358・11.2	十五夜メニュー スイートポテト 麦茶
18	水	3.4.5歳児：玄米ごはん 0.1.2歳児：ごはん 手まり麩のすまし汁 鮭の磯辺チーズ焼き れんごんのバター醤油炒め 梨	米 3.4.5歳児 玄 米 麩 バター/小 麦粉 じゃがいも 天かす 三温糖	鮭 チーズ のり/ 豚肉 青のり	えのき 長ねぎ レンコン にんじ ん まいたけ パプリカ 梨/キャ ベツ	426・20.5 348・16.3	お好み焼き 麦茶
19	木	バリバリ春巻き丼 豆腐のスープ 白菜のサラダ りんご	米 春雨 ごま油 片栗粉 三温糖 油 ワタンの皮/うど ん	豚肉 豆腐 ツナ /豚肉 かつおぶし	もやし にんじん にら にんにく しいたけ 白菜 きゅうり りんご /キャベツ 玉ねぎ	513・14.7 383・10.8	焼きうどん 麦茶
20	金	ごはん もやしの味噌汁 肉豆腐 切干大根ときゅうりの和え物 梨	米 片栗粉 ごま油 三温 糖 ごま油/ホットケーキ ミックス 小麦粉 三温糖 粉糖	豚肉 豆腐 わかめ みそ/牛乳 ヨーグ ルト	もやし 玉ねぎ にんじん しいた け しらたき きゅうり 切干大根 梨	543・20.0 373・14.0	ヨーグルトケーキ 牛乳
21	土	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏のさっぱり焼き キャベツのおかか和え りんご	米 片栗粉 三温糖 /米	鶏肉 油揚げ みそ	玉ねぎ キャベツ にんじん りん ご/青菜ごはんの素	518・16.6 410・13.7	青菜おむすび 麦茶
22	日	秋分の日					
23	月	振替休日					
24	火	ごはん しいたけのスープ 回鍋肉 春雨サラダ 梨	米 油 三温糖 春 ごま油/パン生 地 グラニュー糖	豚肉 みそ 甜面醬 /牛乳	しいたけ コーン 玉ねぎ ビーマ ン キャベツ にんじん にんにく しょうが もやし きゅうり 梨	549・18.0 409・13.6	シュガーパン 牛乳
25	水	肉うどん カリカリきゅうり漬け かぼちゃの甘煮 3.4.5歳児：ヨーグルト 0.1.2歳児みかんヨーグ ルト	うどん 三温糖 ご ま油 ごま/米 三 温糖 油	豚肉 ヨーグルト/ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ きゅうり かぼ ちゃ 0.1.2歳児：みかん缶/玉ね ぎ ビーマン にんじん	556・18.3 461・13.5	チキンライス 麦茶
26	木	ごはん なめこの味噌汁 かじきの照焼き 野菜炒め 梨	米 三温糖/小麦粉 三温糖 ごま油	かじき 豆腐 豚肉 みそ/豚肉	なめこ みつば しょうが キャ ベツ 玉ねぎ にんじん ビーマ ン 梨/コーン にんじん	416・19.7 318・16.5	チヂミ 麦茶
27	金	カレーライス 3.4.5歳児：牛乳 0.1.2歳児：大根のスープ クルトンサラダ りんご	米 油 じゃがいも 小麦粉 カレールフ クルトン 三温糖 オ リーブ油/うどん 天 かす 豚肉 三温糖	豚肉 3.4.5歳児： 牛乳/鶏肉	玉ねぎ にんじん 0.1.2歳児：大 根・しいたげん キャベツ きゅうり パプリカ りんご/ほうれん草 長 ねぎ	583・17.4 431・13.3	たぬきうどん 麦茶
28	土	ごはん 麩のすまし汁 鶏肉のごま味噌焼き キャベツの昆布和え 梨	米 麩 三温糖 ご ま/食パン シヤム	鶏肉 昆布 みそ	しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅ うり 梨	497・20.8 371・15.1	りんごジャムトース ト 麦茶
29	日						
30	月	ピンパ 春雨スープ スティックサラダ 梨	米 片栗粉 ごま油 春雨 三温糖/パン 生地	鶏肉 豚肉 わかめ みそ/チーズ 牛乳	小松菜 もやし にんじん にんに く しょうが きゅうり 大根 梨	511・19.0 402・14.7	チーズスティックパ ン 牛乳

切干大根ときゅうりの和え物

【材料】約4人分

- ・切干大根…40g
- ・きゅうり…100g
- ・人参 …40g
- ・酢 …12g
- ・醤油 …10g
- ・砂糖 …10g
- ・食塩 …1g

【作り方】

- ①切干大根を水で戻す。
- ②切干大根は適当な長さに切る。
きゅうり、人参は千切りにする。
- ③②をそれぞれ茹でて水気を絞る。
- ④調味料を混ぜ合わせて、③と和える。

お月見

旧暦の8月15日の夜(十五夜)に見える月を「中秋の名月」と呼び、
今年は9月17日がその日に当たります。

ススキや団子を供えて月を愛でる習慣は、平安時代に中国から伝わったと
いわれており、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
うになりました。

園ではおやつに十五夜メニューとして、月に見立てたスイートポテトを提供しま
す。

