



9がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品			345歳栄養量	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歳栄養量	午後
1	月	ミートソーススパゲティ、コーンのスープ クルトンサラダ ヨーグルト（012歳児：みかんヨーグルト）	スパゲティ、油、三温糖、 オリーブ油、小麦粉/パン生 地、グラニュー糖	ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひ き肉、ヨーグルト/牛乳	キャベツ、たまねぎ、コーン缶、きゅ うり、トマト缶詰、マッシュルーム、 にんじん、ピーマン、しいたけ、赤 ピーマン、黄ピーマン、みかん缶	572・23.4 448・16.9	シュガーパン 牛乳
2	火	ごはん、オニオンスープ 鶏のから揚げ、たたききゅうり フルーツポンチ	米、三温糖、片栗粉、油、こ ま油、砂糖/米、こんにゃ く、三温糖	鶏肉/鶏肉	きゅうり、もやし、にんじん、たまね ぎ、にんにく、しょうが/ごぼう、に んじん、しいたけ	598・19.5 425・13.8	五目ごはん 麦茶
3	水	ごはん、なすの味噌汁 厚揚げのそぼろ煮、小松菜とコーンの和え物 りんごコンポート	米、三温糖、片栗粉/干しそ うめん、天かす、砂糖	生揚げ、鶏ひき肉、みそ	な、大根 たまねぎ、にんじん、いん げん、ごまつな、コーン、りんご、ほ うれんそう	533・18.6 387・14.1	そうめん （01歳児：うどん） 麦茶
4	木	アルファ米（012歳児：ご飯）、非常食けんちん汁 （345歳児：昆布としいたけの佃煮） 鶏の磯辺チーズ焼き、筑前煮 デラウェア	アルファ米、こんにゃく、三 温糖、砂糖、ごま油/ビスコ	鶏肉、チーズ、きざみのり、 昆布	れんこん、にんじん、ごぼう、たけの こ、しいたけ、デラウェア/フルーツ ミックス缶、かんてん	456・22.0 339・16.7	フルーツ寒天・ビスコ 麦茶
5	金	ごはん、大根の味噌汁 豚肉とじゃがいものバター醤油炒め ひじきとツナのサラダ、すいか	米、じゃがいも、小麦粉、三 温糖、ねりごま、オリーブ 油、ごま油、/さつまいも、 小麦粉、白玉粉、三温糖	豚こま、バター、ツナ油漬 缶、米みそ、わかめ	だいこん、たまねぎ、にんじん、いん げん、キャベツ、きゅうり、ひじき、 すいか	678・18.7 519・14.6	鬼まんじゅう 麦茶
6	土	ごはん じゃがいものスープ 鮭のパン粉焼き、フレンチサラダ デラウェア	米、じゃがいも、オリーブ 油、パン粉、三温糖/米	さけ、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、パセ リ粉、デラウェア/ゆかり	436・18.3 330・14.3	ゆかりおむすび 麦茶
7	日						
8	月	丸パン、白菜スープ タンドリーチキン、コールスローサラダ りんご	丸パン、マヨネーズ風調味 料、油、砂糖、片栗粉、三温 糖/スパゲティ、三温糖	鶏肉、ヨーグルト/鶏こま	はくさい、コーン缶、きゅうり、にん じん、キャベツ、にんにく、カレー 粉、りんご/にんじん、たまねぎ、 ピーマン	379・17.7 304・15.6	ナポリタン 麦茶
9	火	ごはん えのきの味噌汁 肉豆腐、ほうれん草のごま和え 梨	米、三温糖、砂糖/パン生地	焼き豆腐、豚こま、しらた き、みそ、ごま/ツナ缶、 チーズ、牛乳	えのきだけ、ネギ、たまねぎ、ほうれ んそう、もやし、にんじん	504・23.2 385・18.0	ツナチーズパン 牛乳
10	水	きびごはん、きのこ汁 かじきの竜田揚げ、ポイル野菜 りんごゼリー	米、三温糖、きび、油、片栗 粉、ごま油、三温糖/三温糖	かじき、油揚げ、ちりめん じゃこ/鶏もも肉、ひじき、 ゼラチン	えのきだけ、まいたけ、しめじ、か ぶ、ブロッコリー、にんじん、りん ご、りんごジュース/にんじん、しい たけ	535・21.4 406・16.1	ひじきごはん 麦茶
11	木	肉うどん、もやし/パンパンジー りんご	干しうどん、三温糖/米、三 温糖	豚こま、鶏ささ身、米みそ、 ごま/鶏こま	にんじん、たまねぎ、もやし、きゅ うり、りんご/たまねぎ、ピーマン、人 参	445・14.5 367・11.9	チキンライス 麦茶
12	金	ごはん、もやしのみそ汁 かぶと豚肉のさっと煮、切干大根の和え物 梨	米、三温糖、ごま油/三温糖 ビスケット	豚肉、みそ/ヨーグルト	もやし、かぶ、いんげん、きゅうり、 にんじん、切り干しだいこん、わか め、梨/フルーツミックス缶	502・13.3 414・11.4	フルーツヨーグルト ビスケット 麦茶
13	土	ごはん、玉麩のすまし汁、鶏のゴマみそ焼き キャベツの昆布和え、りんご	米、玉麩、三温糖/食パン	鶏もも肉、米みそ、黒ごま	長ねぎ、わかめ、キャベツ、きゅ うり、梨、塩こんぶ/りんごジャム	497・20.8 371・15.1	りんごジャムトースト 麦茶
14	日						
15	月						



★★ 2がっきがはじまるよ ★★

ながい なつやすみが おわり、2がっきがはじまるね！
なつやすみ たくさん あそんで たのしく すごせたかな
あきは おいしい たべものがいっぱい だよ！！
2がっきも おいしい きゅうしょくを たのしみに
していてね！



長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートします！
夏の日差しの暑さや冷房の冷えて、体に疲れが残りがちですが、
暑さが少し和らぐと秋の気配が感じられるようになって、
食べ物もおいしく実りをふくらませます。
徐々に体も元気を取り戻して、食欲も出てくるので、
食べすぎに注意して秋を堪能したいですね。



～今月の初物～
りんご・梨 が出ます。



※3.4.5歳児は給食に小魚がです

※食材料調達に都合により、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			345歳児食量	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歳児食量	
16	火	ビビンバ、春雨スープ スティックサラダ ヨーグルト（012歳児：みかんヨーグルト）	米、春雨、ごま油、三温糖、 片栗粉/小麦粉、三温糖	鶏肉、豚肉、ヨーグルト/バ ター、ちりめんじゃこ、ご ま、牛乳	コーン、わかめ、こまつな、もやし、 にんじん、きゅうり、だいこん、し ょうが、にんにく、みかん缶	461・168 355・112	じゃこクッキー 牛乳
17	水	ごはん、小松菜の味噌汁 鶏肉のオニオン焼き、大根のそぼろ煮 りんご	米、片栗粉、油、砂糖/じゃ がいも、片栗粉	鶏肉、生揚げ、鶏肉、みそ、 米みそ/バター、ツナ油漬缶	だいこん、りんご、こまつな、しめ じ、たまねぎ、いんげん	460・209 312・133	ツナ入りじゃがもち 麦茶
18	木	ごはん、白菜の味噌汁 さばの塩こうじ焼き、高野豆腐の煮物 梨	米、パン生地	さば、鶏こま、高野豆腐、み そ/粉チーズ、牛乳	はくさい、にんじん、しめじ、しいた け、いんげん、梨	574・274 454・230	チーズスティックパン 牛乳
19	金	和風スパゲッティー、千切りスープ さっぱりピクルス、りんご	スパゲッティー、三温糖/米、 ごま油	鶏肉、バター/焼き豚	たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅう り、キャベツ、だいこん、ピーマン、 きざみのり、えのきたけ、りんご/た けのこ、にんじん、ピーマン	453・145 342・112	チャーハン 麦茶
20	土	ごはん、しめじの味噌汁 肉じゃが、キャベツのおかか和え 梨	米、じゃがいも、三温糖/米	豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅ うり、カットわかめ、しめじ、梨、菜 飯ご飯の素	546・157 396・118	青菜おむすび 麦茶
21	日						
22	月	ごはん、豆腐の味噌汁 豚肉のしょうが焼き、キャベツの海苔和え りんご	米、三温糖/ホットケーキ 粉、小麦粉、三温糖	豚こま、豆腐、みそ、ヨーグ ルト/牛乳	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、しめ じ、きゅうり、にんじん、しょうが、 焼きのりりんご/黄桃缶	541・205 407・158	もちケーキ 牛乳
23	火						
24	水	丸パン、しいたけのスープ イタリアンマーボ、ツナコーンサラダ りんご	丸パン、三温糖、オリーブ 油、片栗粉/コーンフレー ク、小麦粉	押し豆腐、豚肉、ツナ油漬 缶、バター、牛乳	玉ねぎ、白菜、トマト缶、トマト ピューレ、ピーマン、ズッキーニ、人 参、しいたけ、コーン缶、きゅうり、 キャベツ、りんご	451・154 355・122	さくさくクッキー 牛乳
25	木	ごはん、なめこの味噌汁 たらのみぞれがけ、切干大根の煮物 梨	米、片栗粉、三温糖/メロン パン	たら、絹ごし豆腐、八丁み そ、ちくわ、みそ/牛乳	なめこ、大根、切り干し大根、にんじ ん、いんげん、みつば、梨	548・218 410・150	メロンパン 牛乳
26	金	カレーライス 345歳児：牛乳 012歳児：大根のスープ ブロッコリーサラダ、梨	米、じゃがいも、三温糖、オ リーブ油、カレールウ/米、 三温糖	豚肉、ツナ油漬缶、みそ、牛 乳	玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、 キャベツ、大根、いんげん、りんご	592・175 372・101	五平もち 麦茶
27	土	焼き鳥丼、玉麴の味噌汁 きゅうりの海苔和え りんご	米、三温糖、玉麴/食パン、 りんご	鶏肉、味噌	ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、 にんじん、のり、カットわかめ、りん ご、/いちごジャム	486・204 387・162	いちごジャムトースト 麦茶
28	日						
29	月	345歳児：玄米ごはん 012歳児：ごはん ほうれん草の味噌汁 鮭の磯辺チーズ焼き 大根とこんにゃくの金平、梨	米、玄米、板こんにゃく、○ 天かす、三温糖、ごま油/小 麦粉、じゃがいも	さけ、みそ、チーズ、ごま/ 豚肉、かつお節	大根、ほうれん草、にんじん、えの きたけ、絹さや、のり、梨/あおのり キャベツ	408・212 332・168	お好み焼き 麦茶
30	火	ごはん、わかめスープ ホイコーロー、コロコロサラダ りんご	米、じゃがいも、三温糖、オ リーブ油/小麦粉、三温糖	豚肉、チーズ、みそ、甜麺醬 /ごま、牛乳	キャベツ、ピーマン、人参、えだま め、きゅうり、ネギカットわかめ、 コーン、りんご、にんにく、しょうが	683・192 524・150	ごまちゃんすこう 牛乳

9月1日は防災の日

9月1日は「防災の日」。この日から1週間は
「防災週間」です。
大きな災害が起きると、電気や水道が使えなくなることや、
支援物資が届かないことも。
最低3日から1週間分の備蓄があると安心です。
被災した際、安心して過ごせるように、
好きな飲み物やおやつ、乳児用液体ミルクや哺乳瓶
離乳食も備えておくといいですね！

いつもの食材を少し多めに備蓄

園では、有事の際に備えてローリングストックを取り入れて、
食品の備蓄を行っています。
毎年夏～秋には、備蓄品の確認や入れ替えをしており、
今月の給食では備蓄していた非常食の一部
「アルファ米」「非常食けんちん汁」を提供します。
この他にも、水やレトルトカレー、うどん、せんべい、クッキー
などを備蓄し、災害に備えています。

ローリングストック

普段使う食品を、食べながら
備蓄する方法です。
普段から食べ慣れた物を備えておく、
災害時でも安心して過ごせます。

