

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歳米養量	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		
1	月	ミートソースパゲティ、コーンのスープ クラトンサラダ ヨーグルト (O12歳児:みかんヨーグルト)	スパゲティー、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、ごま油、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	
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、こまつな、コーン、りんご、ほうれんそう	533・18.6 387・14.1	そうめん (O1歳児:うどん) 麦茶
4	木	アルファ米 (O12歳児:ご飯)、非常食けんちん汁 (345歳児:昆布といいたけの佃煮) 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/ピスコ 昆布	鶏肉、チーズ、きざみのり、	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	
5	金	ごはん、大根の味噌汁 豚肉といがいもののバター醤油炒め 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	
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、カレーパン、りんご/にんじん、たまねぎ、ピーマン	379・17.7 304・15.6	ナボリタン 麦茶
9	火	ごはん えのきの味噌汁 肉豆腐、ほうれん草のごまあえ 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	
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、まいだけ、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	
12	金	ごはん、もやしのみぞ汁 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 ピスケット	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、切り干し大根、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 ピスケット 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	
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で、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 が出来ます。



※3.4.5歳児は給食に小魚がでます
※食材調達の都合により、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			3歳栄養量	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		
16	火	ピピンバ、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/ハター、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、しょくが、にんにく、みかん缶	461・16.8 355・11.2	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・20.9 312・13.3	ツナ入りじやがもち麦茶
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/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・27.4 454・23.0	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、ハター/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、ビーマン、きざみのり、えのきだけ、りんご/たけのこ、にんじん、ビーマン	453・14.5 342・11.2	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、葉餃ご飯の素	546・15.7 396・11.8	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、ビーマン、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・20.5 407・15.8	ももケーキ牛乳
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、ビーマン、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・15.4 355・12.2	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、ハ丁みそ、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・21.8 410・15.0	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 ブロックリーサラダ、梨	米、じゃがいも、三温糖、オリーブ油、カレールワ/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・17.5 372・10.1	五平もち麦茶
27	土	焼き鳥丼、玉麺の味噌汁 きゅうりの海苔和え りんご	米、三温糖、玉麺/食パン、	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・20.4 387・16.2	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、ほうれんそう、にんじん、えのきだけ、絹さや、のり、梨/あおのりキャベツ	408・21.2 332・16.8	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、甜麵醤/ごま、牛乳	キャベツ、ビーマン、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・19.2 524.15.0	ごまちんすこう牛乳

9月1日は防災の日

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と、災害時でも安心して過ごせます。

