

日・曜日		時間帯	献立	材料名				栄養摂取量		
				赤	黄	緑	その他	項目	乳児	幼児
				体をつくる	力や体温になる	体の調子を整える				
1	月	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	460	514
		昼食	なすのひき肉カレー トマトとおくらのサラダ コンソメスープ	豚ひき肉	米、油、砂糖 油、砂糖	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、なす、生姜、にんにく トマト、おくら、ズッキーニ、コーン 玉ねぎ、キャベツ、いんげん	カレールウ 塩、酢 コンソメ、塩	たんばく質 (g)	18.2	19.4
		午後おやつ	牛乳 パリパリピザ オレンジ	牛乳 ツナ缶、チーズ	餃子の皮	玉ねぎ、ピーマン オレンジ	ケチャップ	脂質 (g)	17.5	18
2 ・ 16	火	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	463	579
		昼食	あんかけきのこうどん かぼちゃとさつま芋のサラダ 梨	鶏もも肉 ハム	油、砂糖、片栗粉 マヨネーズ、砂糖	人参、玉ねぎ、長ねぎ、しめじ、なめこ かぼちゃ、さつま芋、きゅうり 梨	醤油、みりん、塩	たんばく質 (g)	19.4	24.2
		午後おやつ	牛乳 しらす炒飯	牛乳 しらす	米、油	玉ねぎ、人参	醤油、塩、鶏がらだし、オイスターソース	脂質 (g)	13.2	16.5
3 ・ 17	水	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	489	550
		昼食	ごはん 鰯の梅味噌焼き ひじきの炒り煮 けんちん汁	鰯、味噌 大豆水煮、油揚げ 鶏もも肉	米 砂糖 油、砂糖 豆腐、ごま油、油	梅干し ひじき、人参、干しいたけ、いんげん 大根、人参、長ねぎ、里芋	みりん、酒 醤油、みりん	たんばく質 (g)	20.2	22
		午後おやつ	お茶 いちごのカルピスムース クラッカー	カルピス、牛乳、生クリーム	砂糖	いちごジャム、ゼラチン		脂質 (g)	18.6	19.5
4 ・ 18	木	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	439	534
		昼食	バターロール 鰯のムニエル きゅうりと切干大根のサラダ じゃが芋のスープ	鰯、バター	バターロール 薄力粉、砂糖 油、砂糖	ホールトマト缶 きゅうり、人参、切干大根 じゃが芋、チンゲン菜	酒、塩 酢、塩 塩、コンソメ	たんばく質 (g)	20	23.7
		午後おやつ	牛乳 鶏とごぼうの炊き込みご飯 おしゃぶり昆布（幼児）	牛乳 鶏ひき肉	米、砂糖、ごま油	ごぼう、人参、生姜 おしゃぶり昆布	酒、醤油	脂質 (g)	13.8	14.8
5 ・ 19	金	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	502	567
		昼食	ごはん チャプチェ 中華風スティック 中華風コンソメスープ	豚肉	米 ごま油、春雨、砂糖 ごま油、砂糖 片栗粉	にんにく、ピーマン、人参、しめじ きゅうり、人参 コーンクリーム缶、コーン、玉ねぎ	醤油、酒 酢 鶏がらだし、塩	たんばく質 (g)	18	19.2
		午後おやつ	牛乳 スイートポテト	牛乳 牛乳、スキムミルク	さつま芋、砂糖、バター			脂質 (g)	16	16.2
6 ・ 20	土	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	527	582
		昼食	鶏肉の和風クリームパスタ コロコロサラダ オニオンスープ	鶏もも肉、牛乳	スパゲッティ、油、薄力粉、バター じゃが芋、油、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、コーン、にんにく、焼のり 人参、きゅうり 玉ねぎ、パセリ	醤油、酒、塩 酢 コンソメ、塩	たんばく質 (g)	22.9	24.5
		午後おやつ	牛乳 味噌焼きおにぎり	ハム 牛乳	米、味噌、砂糖、ごま			脂質 (g)	16.1	15.4
8 ・ 22	月	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	483	528
		昼食	ピビンバ カリカリサラダ わかめと春雨のスープ	豚ひき肉 しらす	米、味噌、砂糖、油、ごま油 餃子の皮、砂糖、油 春雨、ごま	にんにく、人参、もやし、ほうれん草 大根、きゅうり、黄パプリカ わかめ、玉ねぎ、長ねぎ	醤油 塩、酢 鶏がらだし、塩、醤油	たんばく質 (g)	19.9	20.8
		午後おやつ (8日)	お茶 フルーツヨーグルト せんべい	ヨーグルト、スキムミルク	麦茶 砂糖 せんべい	みかん缶、りんご、バナナ		脂質 (g)	15.2	14.2
		午後おやつ (22日)	牛乳 おはぎ	牛乳	もち米、米、きなこ、あずき、砂糖		塩			
9	火	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	470	527
		昼食	甘栗ごはん 鮭のもみじ焼き 菊花のお浸し 高野豆腐とキャベツの味噌汁 梨	鮭 高野豆腐	米 マヨネーズ 油揚げ、砂糖 味噌、里芋	甘栗 人参 小松菜、人参、食用菊 キャベツ 梨	塩、酒 塩、酒 醤油	たんばく質 (g)	21.3	23.3
		午後おやつ	牛乳 ミルクフランス	牛乳 練乳	強力粉、薄力粉、砂糖、バター		ドライイースト	脂質 (g)	15.6	15.7
10 ・ 24	水	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	469	556
		昼食	ごはん 鶏肉の塩麴揚げ キャベツサラダ 厚揚げとほうれん草の味噌汁	鶏もも肉	米 片栗粉、油 油、砂糖 厚揚げ、味噌	生姜、にんにく キャベツ、人参、きゅうり、コーン ほうれん草、玉ねぎ	醤油、酒、塩麴 塩、酢	たんばく質 (g)	22.4	26.1
		午後おやつ	牛乳 焼きそば（幼児） 焼きうどん（乳児）	牛乳 豚肉 豚肉	中華麺、油 干しうどん、油	玉ねぎ、人参、もやし、あおのり 玉ねぎ、人参、もやし、あおのり	中濃ソース、オイスターソース、塩 中濃ソース、オイスターソース、塩	脂質 (g)	14.8	15.7
11 ・ 25	木	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	456	511
		昼食	バタートースト ボークビーンズ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 白菜と玉ねぎのスープ	豚肉 ハム	食パン、バター 大豆水煮、じゃが芋、砂糖、油 油、砂糖 片栗粉	いちごジャム 玉ねぎ、人参、ホールトマト缶 ブロッコリー、カリフラワー、人参 玉ねぎ、白菜、エリンギ	コンソメ、ケチャップ 塩 塩、コンソメ	たんばく質 (g)	20.1	21.9
		午後おやつ	牛乳 わかめとしらすのおにぎり おしゃぶり昆布（幼児）	牛乳 しらす	米	わかめ おしゃぶり昆布	酒、醤油、塩	脂質 (g)	16.2	16.5
12 ・ 26	金	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	489	550
		昼食	ごはん 鰯の味噌煮 根菜きんぴら お麩のすまし汁 オレンジ	鯖 ちくわ	米 味噌、砂糖 さつま芋、砂糖、ごま、油 焼い	生姜 れんこん、人参、いんげん 小松菜、人参 オレンジ	酒、醤油、みりん 醤油 醤油、塩	たんばく質 (g)	20.8	22.7
		午後おやつ	牛乳 豚ひき肉とコーンのお好み焼き	牛乳 豚ひき肉	油、お好み焼き粉、マヨネーズ	キャベツ、コーン、あおのり	中濃ソース	脂質 (g)	17.6	18.2
13 ・ 27	土	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	486	531
		昼食	あったかうどん 厚揚げときゅうりのごま酢和え バナナ	鶏もも肉	干しうどん、油揚げ、油、砂糖、味噌 厚揚げ、砂糖、ごま	玉ねぎ、人参、ほうれん草 きゅうり、もやし バナナ	醤油、酒 醤油、酢	たんばく質 (g)	21.3	22.5
		午後おやつ	牛乳 ホットケーキ					脂質 (g)	16.5	15.9
29	月	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	501	533
		昼食	秋刀魚の炊き込みごはん 豚肉のうま塩炒め きゅうりの塩昆布和え かぼちゃといんげんの味噌汁	秋刀魚 豚肉	米 ごま油、砂糖 ごま油 味噌	しめじ、万能ねぎ、生姜 キャベツ、人参、玉ねぎ、にんにく、し きゅうり、人参、もやし、塩昆布 かぼちゃ、いんげん、切干大根	醤油、酒、塩 鶏がらだし、塩	たんばく質 (g)	18.8	20.1
		午後おやつ	牛乳 大学芋	牛乳	さつま芋、油、黒ごま、砂糖		醤油	脂質 (g)	15.9	18
30	火	朝おやつ	牛乳	牛乳				エネルギー (kcal)	481	540
		昼食	ナン チキンカレー コンソメスープ ヨーグルト 柿	鶏もも肉 ハム	強力粉、薄力粉、砂糖、オリーブ油 油、砂糖、大豆水煮、じゃが芋 ヨーグルト	玉ねぎ、トマト、生姜、にんにく、ホールトマト缶 エリンギ、もやし、コーン 柿	ドライイースト、ベーキングパウダー カレー粉、カレールウ、塩 コンソメ、塩	たんばく質 (g)	21.5	23.5
		午後おやつ	牛乳 ちまきご飯	牛乳 焼豚	米、もち米、油揚げ、砂糖、ごま油	人参、ごぼう、長ねぎ	塩、醤油	脂質 (g)	16.7	17.1

※食材の仕入れの状況によって献立が多少変更する場合がございます。予めご了承ください。

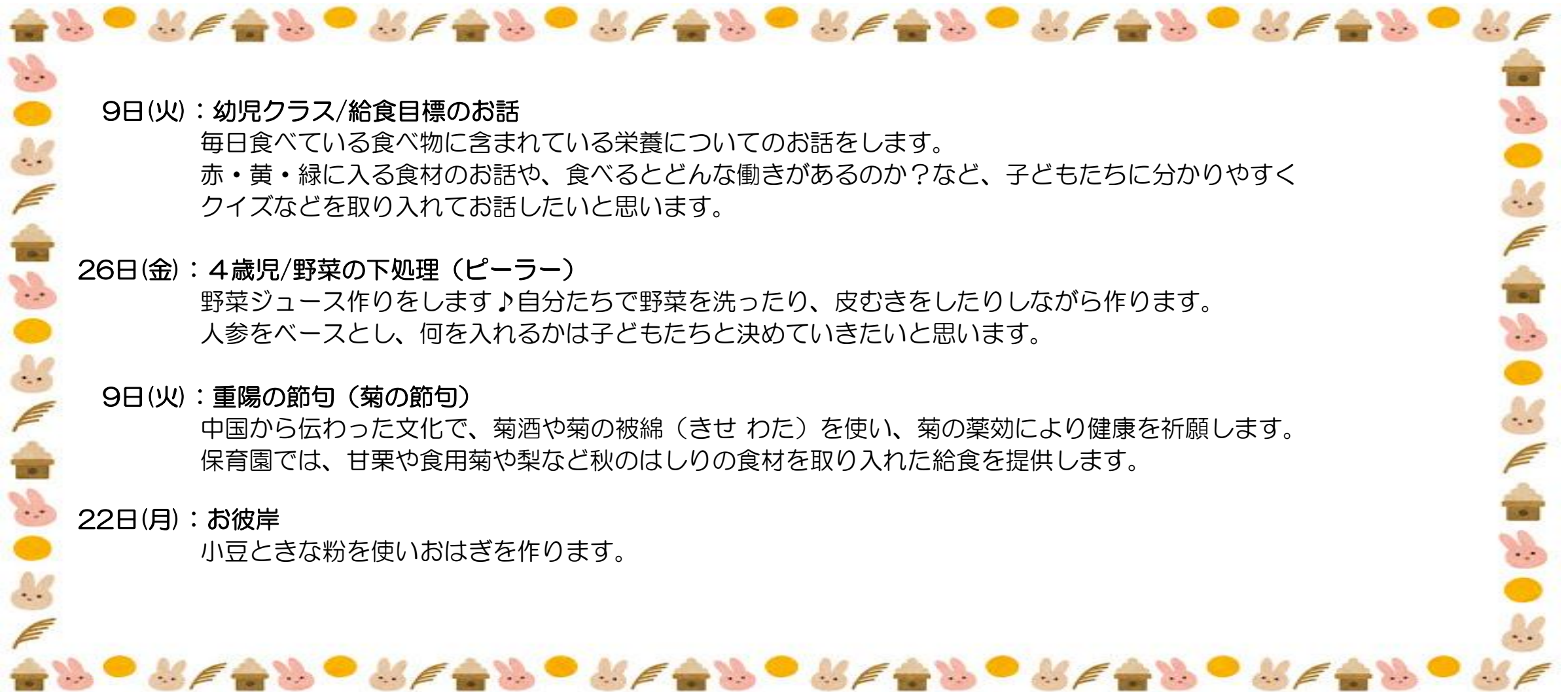


給食だより



9月に入るとだんだんと秋の気配が近づいてきます。季節の変化は気温だけではなく、植物やお店に並ぶ食べ物からも感じられます。これから旬を迎える食べ物は、暑い夏を乗り越えて育ったので栄養をたっぷり蓄えています。夏の疲れが出てくるこの時期も旬の食材を食べて体をしっかりと休めてあげましょう。

☆9月の行事と食育の活動☆



9日(火)：幼児クラス/給食目標のお話

毎日食べている食べ物に含まれている栄養についてのお話をします。
赤・黄・緑に入る食材のお話や、食べるとどんな働きがあるのか？など、子どもたちに分かりやすくクイズなどを取り入れてお話したいと思います。

26日(金)：4歳児/野菜の下処理（ピーラー）

野菜ジュース作りをします♪自分たちで野菜を洗ったり、皮むきをしたりしながら作ります。
人参をベースとし、何を入れるかは子どもたちと決めていきたいと思います。

9日(火)：重陽の節句（菊の節句）

中国から伝わった文化で、菊酒や菊の被綿（きせ わた）を使い、菊の薬効により健康を祈願します。
保育園では、甘栗や食用菊や梨など秋のはしりの食材を取り入れた給食を提供します。

22日(月)：お彼岸

小豆ときな粉を使いおはぎを作ります。

☆今月の給食目標☆

今月の給食目標は、

「食べ物の力を知ろう ～毎日食べている食べ物にはどんな栄養があるかな？～」です。

私たちが毎日食べている食べものには、私たちの身体作ってくれるたくさんの栄養素が含まれています。

その栄養素は、おもに「血や筋肉を作ってくれる食べ物」、「熱や力になる食べ物」、「身体の調子を整える食べ物」の3つのグループに分けられます。どの栄養素も身体にとっては不可欠で、多すぎても少なすぎても良くはありません。

9月の給食目標のお話では、それぞれの栄養について子どもたちに話し、体のもとになる食べ物や食事への関心を持てるように伝えていきます。



☆親子で学ぶ食のきほん☆

おやつに入ってる砂糖ってどれくらい？

糖質は活動するために必要なエネルギー源となるものですが、糖分は必要以上に取ると肥満や虫歯のリスクがあります。おやつに甘いものばかり食べていませんか？お菓子に含まれる砂糖の量を見て見ましょう。



ショートケーキ(100g)
角砂糖8個分



板チョコレート(1枚)
角砂糖5個分

シュークリーム(70g)
角砂糖2.3個分



アイスクリーム(1カップ)
角砂糖6個分

