

9月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
2月	ポークカレーライス 冷凍みかん 切干大根かまぼこのマリネ みそこんにゃく煮 牛乳	牛乳 プリン	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	南瓜 玉ねぎ 人参 なす 生姜 にんにく 切干大根 きゅうり みかん /	米 サラダ油 砂糖 こんにゃく	536 19.2	20.7 2.4
3火	ごはん ならたまごスープ さんまみぞれ煮 なし 和風肉みそサラダ 牛乳	牛乳 ソフトせんべい	さんま 豚肉 たまご 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 しめじ ねぎ 生姜 大蒜 にら しいたけ なし	米 サラダ油 砂糖 ごま油 春雨	474 20.5	20.5 1.4
4水	ごはん・のりふりかけ フォーガー 豆腐野菜ナゲット・◎ポテトフライ 牛乳 ジャコ油揚げ野菜和え 鉄分Caチーズ	牛乳 ブルーベリージャムサンド	豆腐 油揚げ 鶏肉 ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	キャベツ 人参 もやし 小松菜 ねぎ のり	米 大豆油 じゃが芋 ごま油 フォー 砂糖 ごま	462 17.4	19.5 1.2
5木	スタミナ丼 オレンジ 南瓜隠元含め煮 牛乳 コーンコンソメスープ	1食分アップルキャラット ソフールレモン	豚肉 たまご 牛乳	小松菜 もやし 人参 南瓜 いんげん オレンジ クリームコーン缶詰	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	516 18.6	14.2 0.8
6金	トマトツナそうめん 星月型アレンジゼリー スペイン風パイオエッグ ジョアブレーン かまぼこ野菜のナムル	牛乳 マーラーカオ	ツナ たまご かまぼこ ジョア	コーン オクラ ミニトマト ほうれん草 もやし いちご	そうめん ごま ごま油 砂糖 梨ゼリー	515 18.8	17.4 2.2
9月	豚丼 冷凍みかん 蒸しとうもろこし 牛乳 豆腐かまぼこスープ	牛乳 さつまポテト	豚肉 かまぼこ 豆腐 たまご 牛乳	玉ねぎ 生姜 小松菜 冬瓜 しめじ とうもろこし みかん	米 白滝 砂糖	493 19.1	17.7 1.8
10火	ごはん ワンタンスープ サバカレーしょう油漬け焼き 牛乳 野菜の土佐酢和え グレープフルーツ	牛乳 ミックスベリーフルーチェ	さば かつお節 豚肉 牛乳	キャベツ 人参 干ひじき 小松菜 冬瓜 グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖	497 19.2	21.3 1.2
11水	ごはん・のりふりかけ 豆腐野菜みそ汁 タコナゲット・◎ポテトフライ チーズ ほうれん草もやしの肉みそ和え 牛乳	ジョアマスカット バナナ	タコ 豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 チーズ 牛乳	ほうれん草 もやし ねぎ きゃべつ かぼちゃ えのきたけ のり	米 じゃが芋 大豆油 サラダ油 ごま油 砂糖	442 18.9	14.7 1.7
12木	ごはん そうめん汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ オレンジ きゅうりワカメ酢の物 牛乳	牛乳 お月見芋大福	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご かまぼこ 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 干ひじき きゅうり わかめ 玉ねぎ 小松菜 冬瓜 オレンジ	米 サラダ油 砂糖 パン粉 ごま 麩 そうめん	523 21.7	14.8 1.4
13金	セルフハンバーガー 十五夜デザートゼリー ツナひじきマリネ 牛乳 コーンスープ	牛乳 せんべい	鶏肉 ツナ たまご 牛乳	トマト キャベツ 干ひじき 人参 きゅうり クリームコーン缶詰	ロールパン サラダ油 砂糖 片栗粉	470 18.7	16.9 1.8
17火	🍁おにぎりの日 お月見汁 うさぎさんハンバーグ お月見梨ゼリー キャベツツナの甘酢和え 牛乳	牛乳 お月見クレープ	豚肉 鶏肉 ツナ さば削り節 牛乳 かまぼこ	キャベツ 玉ねぎ 冬瓜 人参 小松菜	米 ごま サラダ油 砂糖	年長組食育活動	
18水	ごはん にんにくスープ ズッキーニ豆腐チャンプル 冷凍みかん 南瓜レーズンバター煮 牛乳	牛乳 クリームパン	木綿豆腐 ツナ たまご かつお節 牛乳	ズッキーニ 人参 南瓜 干しぶどう 小松菜 えのきたけ にんにく みかん /	米 ごま油 砂糖 バター 片栗粉	490 18.3	18.7 1.2
19木	ごはん 冬瓜みそ汁 いわしの梅しょう油煮 オレンジ ベーコン野菜サラダ 牛乳	牛乳 ウエハース	いわし ベーコン みそ 木綿豆腐 さば削り節 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト 冬瓜 わかめ オレンジ	米 サラダ油 砂糖	525 21.7	19.3 2.2
20金	しょう油ラーメン 元気ヨーグルト 野菜カレーコロッケ 1食分アップルキャラット きゅうり中華漬け	牛乳 クラッカー	焼豚 なた巻き さば削り節 ヨーグルト	もやし ねぎ にら コーン きゅうり 人参	中華麺 ごま油 ごま 砂糖 大豆油	454 18.8	12.9 2.5
24火	十六穀米ごはん かまぼこもやしナムル ハヤシライスソース オレンジ 赤タコウィンナー 牛乳	ジョアブルーベリー バナナ	豚肉 鶏肉 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 南瓜 マッシュルーム もやし きゅうり オレンジ	米 十六穀米 サラダ油 ごま ごま油 砂糖	528 19.7	16.7 1.5
25水	ごはん かき玉汁 秋鮭西京みそ漬け焼き 冷凍みかん きらきら白滝野菜のきんぴら 牛乳	ソフールレモン	秋鮭 減塩さつま揚げ たまご さば削り節 牛乳	えのきたけ 人参 隠元 小松菜 しめじ 玉ねぎ みかん	米 サラダ油 砂糖 ごま油 白滝	491 21.1	9.1 0.8
26木	ごはん こんにゃく煮 マーボー豆腐 なし ズッキーニツナのソテー 牛乳	牛乳 オサツスティック	木綿豆腐 豚肉 みそ ツナ かつお節 牛乳	たけのこ水煮 人参 ピーマン 椎茸 玉ねぎ ズッキーニ しめじ なし	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく オリーブ油	450 17.9	16.8 1.8
27金	栗ごはん 油揚げわかめみそ汁 塩唐揚げ 白桃ジュレ 切干大根ナポリタン風 牛乳	牛乳 カルシウムせんべい	鶏肉 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	生姜 切干大根 人参 ピーマン しめじ 冬瓜 わかめ 白桃	米 栗 砂糖 片栗粉 大豆油 サラダ油	465 19.1	15.3 2.6
30月	ごはん 中華春雨スープ キッズヤムニョムチキン 冷凍みかん 筑前煮 牛乳	牛乳 カステラ	鶏肉 みそ ベーコン 減塩さつま揚げ 牛乳	にんにく 人参 れんこん 隠元 小松菜 えのきたけ みかん	米 砂糖 サラダ油 里芋 こんにゃく ごま油 春雨	501 21.5	14.6 1.8

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

9月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考					
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g	蛋白質g	塩分g		
2月	ポークカレーライス 切干大根かまぼこのマリネ みそこんにゃく煮	冷凍みかん 牛乳 プリン	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	南瓜 玉ねぎ 人参 なす 生姜 にんにく 切干大根 きゅうり みかん	米 サラダ油 砂糖 こんにゃく	637	23.5	19.8	2.8		
3火	ごはん さんまみぞれ煮 和風肉みそサラダ	にらたまごスープ なし 牛乳	牛乳 茹で枝豆	さんま 豚肉 たまご 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 しめじ ねぎ 生姜 大蔥 にら しいたけ なし	米 サラダ油 砂糖 ごま油 春雨	557	22.6	25.5	1.4	
4水	ごはん・のりふりかけ 豆腐野菜ナゲット・◎ポテトフライ ジャコ油揚げ野菜和え	フォーガー 牛乳 ブルーベリージャムサンド 鉄分Caチーズ	牛乳	豆腐 油揚げ 鶏肉 ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	キャベツ 人参 もやし 小松菜 ねぎ のり	米 大豆油 じゃが芋 ごま油 フォー 砂糖 ごま	619	24.7	22.1	1.8	
5木	スタミナ丼 南瓜隠元含め煮 コーンコンソメスープ	オレンジ 牛乳	1食分アップルキャロット ソフールレモン	豚肉 たまご 牛乳	小松菜 もやし 人参 南瓜 いんげん オレンジ クリームコーン缶詰	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	603	16.8	21.6	0.9	
6金	トマトツナそうめん スペイン風バゲット かまぼこ野菜のナムル	星月型アレンジゼリー ジョアプレーン	牛乳 マーラーカオ	ツナ たまご かまぼこ ジョア	コーン オクラ ミニトマト ほうれん草 もやし いちご	そうめん ごま ごま油 砂糖 梨ゼリー	565	18.5	20.7	2.6	
9月	豚丼 蒸しとうもろこし 豆腐かまぼこスープ	冷凍みかん 牛乳	牛乳 さつまポテト	豚肉 かまぼこ 豆腐 たまご 牛乳	玉ねぎ 生姜 小松菜 冬瓜 しめじ とうもろこし みかん	米 白滝 砂糖	584	19.9	22.5	2.1	
10火	ごはん サバカレーしょう油漬け焼き 野菜の土佐酢和え	ワンタンスープ 牛乳 グレープフルーツ	牛乳 ミックスベリーフルチェ	さば かつお節 豚肉 牛乳	キャベツ 人参 干ひじき 小松菜 冬瓜 グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖	570	22.4	20.9	1.4	
11水	ごはん・のりふりかけ タコナゲット・◎ポテトフライ ほうれん草もやしの肉みそ和え	豆腐野菜みそ汁 チーズ 牛乳	ジョアマスカット バナナ	タコ 豚肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 チーズ 牛乳	ほうれん草 もやし ねぎ きゃべつ かぼちゃ えのきたけ のり	米 じゃが芋 大豆油 サラダ油 ごま油 砂糖	575	18.8	21.3	2.2	
12木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ きゅうりワカメ酢の物	そうめん汁 オレンジ 牛乳	牛乳 お月見芋大福	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご かまぼこ 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 干ひじき きゅうり わかめ 玉ねぎ 小松菜 冬瓜 オレンジ	米 サラダ油 砂糖 パン粉 ごま 麩 そうめん	596	16.4	24.3	1.5	
13金	セルフハンバーガー ツナひじきマリネ コーンスープ	十五夜デザートゼリー 牛乳	牛乳 せんべい クラッカー	鶏肉 ツナ たまご 牛乳	トマト キャベツ 干ひじき 人参 きゅうり クリームコーン缶詰	ロールパン サラダ油 砂糖 片栗粉	568	23.8	21.5	2.5	
17火	△おにぎりの日 うさぎさんハンバーグ キャベツツナの甘酢和え	お月見汁 お月見梨ゼリー 牛乳	牛乳 お月見クレープ	豚肉 鶏肉 ツナ さば削り節 牛乳 かまぼこ	のり キャベツ 玉ねぎ 冬瓜 人参 小松菜	米 ごま サラダ油 砂糖	年長組食育活動	593	19.8	21.6	1.9
18水	ごはん ズッキーニ豆腐チャンプル 南瓜レーズンバター煮	にんにくスープ 冷凍みかん 牛乳	牛乳 クリームパン	木綿豆腐 ツナ たまご かつお節 牛乳	ズッキーニ 人参 南瓜 干しぶどう 小松菜 えのきたけ にんにく みかん	米 ごま油 砂糖 バター 片栗粉	579	20.9	21.0	1.6	
19木	ごはん いわしの梅しょう油煮 ベーコン野菜サラダ	冬瓜みそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 おはぎ	いわし ベーコン みそ 木綿豆腐 さば削り節 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト 冬瓜 わかめ オレンジ	米 サラダ油 砂糖	587	20.8	23.6	2.5	
20金	しょう油ラーメン 野菜カレーコロッケ きゅうり中華漬け	パニラアイス 1食分アップルキャロット	牛乳 クラッカー 青のり小魚	焼豚 なた巻き さば削り節	もやし ねぎ にら コーン きゅうり 人参	中華麺 ごま油 ごま 砂糖 大豆油	609	24.0	19.6	3.1	
24火	十六穀米ごはん ハヤシライスソース 赤タコウィンナー	かまぼこもやしナムル オレンジ 牛乳	ジョアブルーベリー バナナ	豚肉 鶏肉 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 南瓜 マッシュルーム もやし きゅうり オレンジ	米 十六穀米 サラダ油 ごま ごま油 砂糖	566	16.2	20.9	1.7	
25水	ごはん 秋鮭西京みそ漬け焼き きらきら白滝野菜のきんぴら	かき玉汁 冷凍みかん 牛乳	1食分アップルキャロット ソフールレモン	秋鮭 減塩さつま揚げ たまご さば削り節 牛乳	えのきたけ 人参 隠元 小松菜 しめじ 玉ねぎ みかん	米 サラダ油 砂糖 ごま油 白滝	512	9.9	22.8	0.9	
26木	ごはん マーボー豆腐 ズッキーニツナのソテー	こんにゃく煮 なし 牛乳	牛乳 オサツスティック	木綿豆腐 豚肉 みそ ツナ かつお節 牛乳	たけのこ水煮 人参 ピーマン 椎茸 玉ねぎ ズッキーニ しめじ なし	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく オリーブ油	545	19.3	21.4	2.3	
27金	栗ごはん 塩唐揚げ 切干大根ナポリタン風	油揚げわかめみそ汁 白桃ジュレ 牛乳	牛乳 カルシウムせんべい クラッカー	鶏肉 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	生姜 切干大根 人参 ピーマン しめじ 冬瓜 わかめ 白桃	米 栗 砂糖 片栗粉 大豆油 サラダ油	555	18.0	20.3	3.0	
30月	ごはん キッズヤムニョムチキン 筑前煮	中華春雨スープ 冷凍みかん 牛乳	牛乳 カステラ	鶏肉 みそ ベーコン 減塩さつま揚げ 牛乳	にんにく 人参 れんこん 隠元 小松菜 えのきたけ みかん	米 砂糖 サラダ油 里芋こんにゃく ごま油 春雨	580	15.6	23.0	2.1	

給食食数 1号認定子ども 19回 ・ 2号認定子ども 19回

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

食育だより



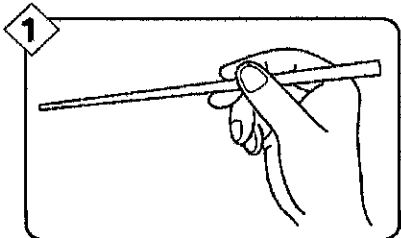
令和6年9月



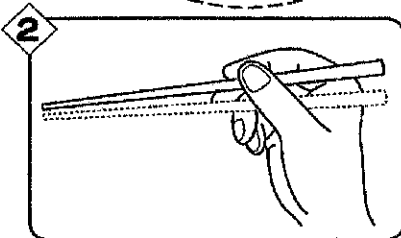
秋の味覚で残暑を乗り越えましょう

少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。秋はいも類、きのこ、果物など、たくさんの食材が旬をむかえます。残暑、朝晩の冷え込み、台風など、気候の変化が大きい時季ですが、おいしく食べて、夏の疲れを回復していきましょう。

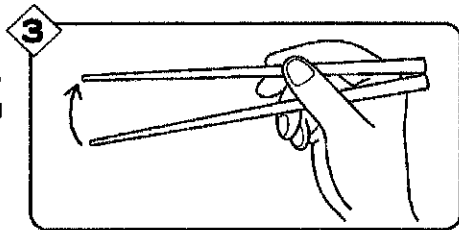
はしの持ち方 レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら
上のはしだけ動かしてみよう!

はしをきちんと使えると、見た目が美しく、スムーズに食事をするができます。

和食では、焼き魚や納豆など、はしを使わなければ食べにくい料理が数多くあります。

幼児期は、なかなか上手に食べ物を挟むことが難しいですが練習してみましょう。



切る



はさむ



すくう



はしづかいのタブー

こんなづかいはマナー違反だ

 さしばし	 迷いばし	 寄せばし	 涙ばし
 ねぶりばし	 ほし渡し	 くわえばし	 探りばし

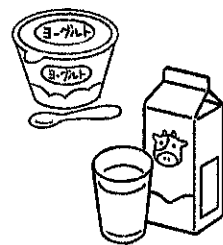
運動会練習がはじまります! 朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう!

10月5日(土)こども園の運動会です。朝ごはんを食べないと、空腹のあまり給食の時間までエネルギーが不足した状態になってしまいます。

集中力がなくなったり、体が動かさなく疲れたり、イライラします。

夜は早めに寝かして、朝ごはんを食べて、トイレを済ませて登園するように心がけましょう。

朝、食欲がない時でも、小さいおにぎりやパン、果物のバナナやリンゴ、牛乳・ヨーグルトなど、子どもが食べやすい食品を準備して食べさせてください。



食育クイズ

Q.子ども茶わん一杯(約100g)のご飯には約何粒のお米が入っているでしょうか?

- ①300粒 ②1000粒 ③2000粒

A. ③2000粒

子ども茶わん一杯には、約2000粒のお米が入っています。

給食では、未満児が80g・以上児110gのごはんが目分量になります。子どもの成長に応じてご飯の量を増やしてください。

パクパク 野菜レシピ

にんじんしりしり

ツナが入ることで、にんじんがとても食べやすくなります。ごま油の風味で食欲がわく一品です。

《材料》大人2人分

- にんじん ... 120g
- ごま油 ... 小さじ1
- ツナ缶 ... 20g
- 砂糖 ... 小さじ1+1/2
- しょう油 ... 小さじ1

《作り方》

- ①にんじんは、千切りにする
- ②フライパンに、ごま油と①を入れ炒める
- ③にんにんに火が通ったら、ツナ、砂糖、しょう油を加える。さらに炒めて、全体に火が通ったら出来上がり。

※ごま油を、ツナ缶のオイルを使っても代用できます。

