

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
3(月)	始業式						
4(火)	ご飯 豚肉のカレー炒め いんげんの胡麻和え えのきと豆腐のすまし汁	豚肉 いんげん 豆腐	もやし、にんじん、ピーマン にんじん えのき、青ねぎ	精白米 サラダ油、砂糖 白ごま、砂糖	濃口醤油、料理酒、カレー粉 濃口醤油 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	402 kcal 18.1 g 8.0 g 1.6 g	あんぱんまん煎餅 ミニゼリー オレンジジュース
5(水)	ツナピラフ 春巻き 鶏肉と野菜のスープ	ツナ 春巻き 鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、にんじん	精白米 サラダ油 じゃが芋	コンソメ、食塩 コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	400 kcal 12.8 g 12.8 g 1.7 g	オレンジゼリー お茶
6(木)	ご飯 鶏肉とじゃが芋のバーベキュー焼き 大根サラダ キャベツと薄揚げの味噌汁	鶏肉 ツナ 味噌、薄揚げ	大根、胡瓜、コーン キャベツ、青ねぎ	精白米 じゃが芋、砂糖	にんにく、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース 青じそドレッシング かつおだし	456 kcal 20.1 g 13.6 g 1.7 g	きな粉餅 マシュマロ カルピスジュース
7(金)	スパゲティ、ポリタン 胡瓜とささみの胡麻ドレし和え ごぼうとコーンのスープ	ベーコン 鶏ささみ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン にんじん、胡瓜 ごぼう、コーン、小松菜	スパゲティ、オリーブ油、砂糖	ケチャップ、ウスターソース、料理酒、コンソメ、食塩 和風胡麻醤油ドレッシング コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	401 kcal 19.3 g 5.8 g 2.5 g	マリネビスケット りんごジュース
10(月)	お弁当当日						
11(火)	ロールパン メンチカツ キャベツとウィンナーのソテー 南瓜のクリームスープ	ウィンナー 牛乳	キャベツ 南瓜、玉ねぎ、にんじん、しめじ	ロールパン サラダ油 サラダ油	メンチカツ、とんかつソース 食塩 シチューミックス、クリーム、コンソメ、パセリ	425 kcal 13.6 g 19.3 g 2.0 g	カルシウム煎餅 ミニゼリー カルピスジュース
12(水)	他人丼 ブロッコリーのサラダ キャンディチーズ	豚肉、たまご キャンディチーズ	にんじん、青ねぎ、玉ねぎ ブロッコリー、コーン	精白米、サラダ油、砂糖、片栗粉 砂糖、サラダ油	かつおだし、濃口醤油、みりん、食塩 米酢、薄口醤油	427 kcal 15.4 g 9.5 g 1.6 g	プリン お茶
13(木)	ご飯 豚肉と白菜の味噌炒め ほうれん草の磯部和え 豆腐と大根のすまし汁	豚肉、味噌 海苔 豆腐	白菜、玉ねぎ、にんじん、ピーマン ほうれん草、にんじん 小松菜、大根	精白米 サラダ油、砂糖 砂糖	濃口醤油、みりん、中華味 濃口醤油 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	405 kcal 18.9 g 9.5 g 1.7 g	雪の磨 りんごジュース
14(金)	わかめご飯 唐揚げ 中華風サラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ	炊き込みわかめ 鶏肉 ツナ	にんじん、胡瓜、もやし ほうれん草、玉ねぎ	精白米 サラダ油、片栗粉 砂糖、ごま油 ごま油	にんにく、生姜、食塩、胡椒 米酢、薄口醤油、食塩 中華味、薄口醤油、食塩	484 kcal 12.8 g 19.4 g 1.8 g	満月ボン マシュマロ オレンジジュース
17(月)	敬老の日						
18(火)	ご飯 鯖のきのことあんかけ 豆腐サラダ 玉ねぎと薄揚げの味噌汁	鯖 豆腐 味噌、薄揚げ、わかめ	しめじ、えのき、舞茸 胡瓜、にんじん、コーン 玉ねぎ	精白米 片栗粉	かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩、生姜 焙煎胡麻ドレッシング かつおだし	435 kcal 17.5 g 13.6 g 1.6 g	ビスコ ラムネ カルピスジュース
19(水)	ご飯 とりすき 小松菜のおかか和え 大根とほうれん草のすまし汁	鶏肉、焼き豆腐 かつお節	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ごぼう にんじん、小松菜 大根、ほうれん草	精白米 じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖、サラダ油 砂糖	みりん、料理酒、濃口醤油 濃口醤油 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	464 kcal 19.5 g 10.7 g 1.7 g	ラスク お茶
20(木)	のりたまごはん ミートボール ポテトサラダ ミルクスープ	ミートボール ツナ 牛乳	胡瓜、にんじん ほうれん草、玉ねぎ、白菜	精白米 じゃが芋、マヨネーズ	食塩 コンソメ、食塩、パセリ	443 kcal 12.4 g 12.3 g 1.4 g	動物ビスケット りんごジュース
21(金)	人参ごはん ハンバーグ(うさぎ型) さつま芋の甘煮 団子汁	ハンバーグ(うさぎ型) 豚肉、薄揚げ、味噌	にんじん ごぼう、にんじん、白菜、青ねぎ	精白米 さつま芋、砂糖 サラダ油、白玉団子	かつおだし、薄口醤油、料理酒 ケチャップ かつおだし、薄口醤油、みりん かつおだし	470 kcal 16.0 g 8.2 g 1.9 g	おにぎり煎餅 オレンジジュース
24(月)	振替休日(秋分の日)						
25(火)	ご飯 鮭のマヨ焼き 糸こんにゃく じゃが芋とキャベツの味噌汁	鮭 味噌	にんじん、胡瓜 キャベツ、青ねぎ	精白米 マヨネーズ 糸こんにゃく じゃが芋	食塩 和風胡麻醤油ドレッシング かつおだし	407 kcal 17.5 g 12.3 g 1.7 g	ホームバイ ミニゼリー カルピスジュース
26(水)	肉うどん 白菜と竹輪のおかか和え バナナ	豚肉、薄揚げ、わかめ 竹輪、かつお節	玉ねぎ、しめじ、青ねぎ 白菜 バナナ	うどん 砂糖	かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩 濃口醤油	400 kcal 17.1 g 6.1 g 2.0 g	リッツァムサンド りんごジュース
27(木)	ご飯 ホイコーロー ほうれん草とツナのサラダ 白菜とごぼうのスープ	豚肉、味噌、赤味噌 ツナ	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、にんじん 白菜、ごぼう	精白米 ごま油、砂糖 ごま油	生姜、にんにく、濃口醤油、みりん、中華味、料理酒 青じそドレッシング 中華味、薄口醤油、食塩	404 kcal 17.8 g 10.3 g 1.6 g	ハッピーターン マシュマロ オレンジジュース
28(金)	カレーライス コーンサラダ 梨	豚肉 ツナ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース 胡瓜、にんじん、コーン 梨	精白米、サラダ油、じゃが芋 砂糖、サラダ油	にんにく、カレーパウダー 濃口醤油、米酢	467 kcal 12.9 g 10.8 g 1.9 g	中華ポテト お茶



2学期が始まりました！

楽しい夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは何をして過ごしたのでしょうか。たくさんお話を聞けることを楽しみにしています。まだまだ残暑厳しい季節ですが、季節の変わり目で夏の疲れが出て体調を崩しやすいので、しっかりと食べて、寝て、元気な体づくりを心掛けましょう。2学期もよろしくお願致します♪

～旬の食べ物～

秋が近づくにつれて、、おいしい食べ物がたくさん出回ります。旬の食材について少しご紹介します。

- ・さつまいも
ビタミンCや食物繊維が豊富なため、風邪予防や便秘改善の効果があります。全体の太さが均一でふくらしたものが、つやがありひげ根や傷が少ないものを選びと良いです。おかすとして、揚げる、蒸す、煮るなど、様々な料理に利用でき便利な食材です。



- ・さんま
DHA、EPAや鉄分、ビタミンB12が豊富で、脳の活性化や貧血予防の効果があります。背中の部分が青黒く光っていて、身がしまり張りがあり、太っているものを選びと良いです。



- ・梨
夏バテなどの疲労回復や解熱効果があります。たんぱく質を分解する酵素が含まれているため、食後のデザートに梨を食べると消化を助けてくれます。また約90%が水分なので、水分補給として食べるのも良いです。

- ・きのこ類
食物繊維が多く含まれているので、便秘の改善や体内の有害物質を体外に出す働きがあります。



給食でもたくさん秋の味覚をとりいれたいこうと思います♪

お月見(9/24)



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜とは、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれています。お月様の見えるところにお団子と秋に収穫される果物やススキを供えます。例えば、お団子や里芋、さつま芋、ぶどう、栗、豆などこの季節に多く収穫されるものです。これからの収穫の願いも込めて、お団子と一緒に供えられるそうです。お月見は9月24日ですが、祝日の為、お月見メニューは9月21日にします。人参ごはん、うさぎ型のハンバーグ、旬のさつま芋を使ったさつま芋の甘煮、団子の入った団子汁となっています。お楽しみに☆

[月間栄養価一覧表]

2018年 9月
予定献立

木の実幼稚園

日 曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g		
4 火	ご飯、豚肉のカレー炒め、いんげんの胡麻和え、すまし汁	353.07	402	18.1	8.0	60.7	1.6		
5 水	ツナピラフ、春巻き、コンソメスープ	322.30	400	12.8	12.8	55.0	1.7		
6 木	ご飯、鶏肉とじゃが芋のバーベキュー焼き、大根サラダ、味噌汁	365.01	456	20.1	13.6	59.1	1.7		
7 金	スパゲティナポリタン、胡瓜とささみの胡麻ドレ和え、コンソメスープ	394.33	401	19.3	5.8	64.8	2.5		
11 火	ご飯、豚肉と白菜の味噌炒め、ほうれん草の磯部和え、すまし汁	400.95	405	18.9	9.5	58.1	1.7		
12 水	他人丼、ブロッコリーのサラダ、キャンディチーズ	244.80	427	15.4	9.5	65.8	1.6		
13 木	ロールパン、メンチカツ、キャベツとウインナーのソテー 南瓜のクリームスープ	312.11	425	13.6	19.3	43.9	2.0		
14 金	わかめご飯、唐揚げ、中華風サラダ、卵のとろみスープ	367.66	484	12.8	19.4	62.5	1.8		
18 火	ご飯、鯖のきのこあんかけ、豆腐サラダ、味噌汁	369.50	435	17.5	13.6	57.8	1.6		
19 水	ご飯、とりすき、いんげんの胡麻和え、すまし汁	418.25	464	19.5	10.7	67.8	1.7		
20 木	のりたまごはん、ミートボール、ポテトサラダ、ミルクスープ	314.61	443	12.4	12.3	63.9	1.4		
21 金	人参ごはん、ハンバーグ、さつま芋の甘煮、団子汁	347.20	470	16.0	8.2	77.7	1.9		
25 火	ご飯、鮭のマヨ焼き、糸こんにゃくサラダ、味噌汁	358.55	407	17.5	12.3	54.2	1.7		
26 水	肉うどん、白菜と竹輪のおかか和え、バナナ	498.43	400	17.1	6.1	68.0	2.0		
27 木	ご飯、ホイコーロー、ほうれん草とツナのサラダ、中華スープ	382.25	404	17.8	10.3	57.0	1.6		
28 金	カレーライス、コーンサラダ、梨	337.65	467	12.9	10.8	77.0	1.9		
期間内の合計		5786.67	6890	261.7	182.2	993.3	28.4		
動物性脂質比率 39.57 %		一日あたりの平均		361.67	431	16.4	11.4	62.1	1.8
		基準値		0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.5
		充足率		0.0	106.4	115.5	97.4	102.1	120.0