



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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
2(月)							始業式
3(火)	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	423 kcal 17.6 g 11.6 g 1.7 g	ハッピーターン ミニゼリー オレンジジュース
4(水)							お弁当日 あんぱん、まんじゅう、ラムネ カルピスジュース
5(木)	ご飯 鮭のマヨ焼き ほうれん草のおかか和え えのきと豆腐のすまし汁	鮭 かつお節 豆腐	ほうれん草、にんじん えのき、青ねぎ	精白米 マヨネーズ 砂糖	食塩 濃口醤油 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	376 kcal 18.5 g 9.2 g 1.5 g	ホームパイ マシュマロ りんごジュース
6(金)	特製ハヤシライス ブロッコリーのボン酢和え バナナ	豚肉 ツナ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース ブロッコリー、にんじん バナナ	精白米、じゃが芋、サラダ油、薄力粉 砂糖	トマトピューレ、ケチャップ、オリーブオイル、しょう油、ウスターソース、濃口醤油、ウスターソース ボン酢	404 kcal 11.6 g 5.2 g 1.5 g	オレンジゼリー お茶
9(月)	菜飯 餃子 胡瓜ともやしのナムル 卵のどろみスープ		たまご	精白米 ごま油、白ごま、砂糖 ごま油、片栗粉	菜飯の素 餃子 濃口醤油 中華味、薄口醤油、食塩	395 kcal 10.8 g 8.4 g 1.4 g	ぱりんこ ミニゼリー カルピスジュース
10(火)	ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 いんげんとえのきのサラダ 大根と厚揚げの味噌汁	鶏肉、高野豆腐 いんげん 味噌、厚揚げ	にんじん えのき 大根、青ねぎ	精白米 サラダ油、砂糖 砂糖	かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩、料理酒 ボン酢 かつおだし	421 kcal 17.5 g 10.1 g 1.7 g	ほたは焼き りんごジュース
11(水)	菜飯 小松菜のマヨサラダ ピーンすまし汁 青りんごゼリー	鶏ミンチ、いんげん わかめ	小松菜、にんじん 玉ねぎ、にんじん	精白米、砂糖 マヨネーズ ピーン 青りんごゼリー	かつおだし、薄口醤油、料理酒、生油、みりん、濃口醤油 食塩 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	417 kcal 14.7 g 8.9 g 1.5 g	きな粉餅 ラムネ オレンジジュース
12(木)	ご飯 チャプチェ 豆腐サラダ 小松菜ともやしのスープ	豚肉 豆腐	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草 胡瓜、にんじん もやし、小松菜、コーン	精白米 春雨、白ごま、砂糖、ごま油 砂糖、サラダ油 ごま油	生姜、にんにく、中華味、濃口醤油、料理酒 米粉、薄口醤油 中華味、薄口醤油、食塩	403 kcal 13.2 g 9.4 g 1.3 g	中華ポテト お茶
13(金)	人参ごはん 豆腐ハンバーグ さつま芋の甘露 団子汁			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 豆腐ハンバーグ、ケチャップ かつおだし、薄口醤油、みりん かつおだし	415 kcal 14.2 g 8.5 g 1.9 g	満月ボン マシュマロ カルピスジュース
16(月)							敬老の日
17(火)	あんかけ丼 ブロッコリーのサラダ キャンディチーズ	鶏ミンチ、薄揚げ キャンディチーズ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、小松菜 ブロッコリー、コーン、もやし	精白米、砂糖、片栗粉 砂糖、サラダ油	生姜、かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩 米粉、薄口醤油	393 kcal 17.6 g 8.9 g 1.6 g	カルシウム煎餅 ミニゼリー りんごジュース
18(水)	肉うどん 星型ポテト 白菜と竹輪の磯辺和え	豚肉、薄揚げ、わかめ 竹輪、海苔	玉ねぎ、しめじ、青ねぎ 白菜	うどん 星型ポテト、サラダ油 砂糖	かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩 濃口醤油	413 kcal 16.4 g 14.5 g 1.8 g	芋んだ餅 お茶
19(木)	ご飯 肉じゃが 卵焼き しめじとじゃが芋の味噌汁	豚肉 卵焼き 味噌、わかめ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース しめじ	精白米 サラダ油、じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖 じゃが芋	かつおだし、濃口醤油、みりん、料理酒 かつおだし	402 kcal 16.8 g 9.5 g 1.9 g	動物ビスケット オレンジジュース
20(金)	ご飯 鯖の味噌煮 さつま芋の胡麻和え 大根とほうれん草のすまし汁	鯖、味噌 鯖、味噌	にんじん 大根、ほうれん草、青ねぎ	精白米 砂糖 さつま芋、白ごま、砂糖	生姜、濃口醤油、料理酒、みりん 濃口醤油 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	417 kcal 15.0 g 12.2 g 1.8 g	ビスコ ラムネ カルピスジュース
23(月)							秋分の日
24(火)	ツナピラフ ミートボール マカロニスープ	ツナ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン 玉ねぎ、にんじん	精白米 マカロニ	コンソメ、食塩、食塩 ミートボール コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	387 kcal 12.8 g 5.5 g 1.7 g	リッツ マシュマロ りんごジュース
25(水)	ロールパン メンチカツ キャベツとワインナーのソテー 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	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	419 kcal 13.6 g 21.4 g 1.9 g	雪の雫 オレンジジュース
26(木)	ご飯 豚の生姜炒め いんげんのおかか和え えのきと大根のすまし汁	豚肉 いんげん、かつお節	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン にんじん ほうれん草、大根、えのき	精白米 サラダ油、砂糖 砂糖	生姜、濃口醤油、みりん、料理酒 濃口醤油 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	398 kcal 16.9 g 7.0 g 1.6 g	カルシウムウエハース ミニゼリー カルピスジュース
27(金)	カレーライス コーンサラダ りんご	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 りんご	精白米、サラダ油、じゃが芋 砂糖、サラダ油	にんにく、カレールウ 濃口醤油、米粉	418 kcal 12.2 g 9.6 g 1.7 g	さつま芋ケーキ お茶
30(月)	スパゲティオボロタン 胡瓜とささみのサラダ 豆腐と小松菜のスープ	ウィンナー 鶏ささみ 豆腐	玉ねぎ、にんじん、ピーマン 胡瓜、もやし 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 青じそドレッシング コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	407 kcal 16.9 g 4.2 g 1.8 g	バタークッキー りんごジュース

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。たくさんお話を聞く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「安全・安心でおいしい給食」を作りたいと思います。よろしくお願ひ致します。



～旬の食べ物～



秋が近づくと、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、くらくらしたものが、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ていこうと思います♪



お月見(9/13)



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。お月様の昇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、お団子や芋、さつま芋、ぶどう、栗、豆など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されるそです。給食では、9月13日にお月見メニューを入れました。人参ごはん、ささみのハンバーグ、旬のさつま芋を使ったさつま芋の甘露、団子の入った団子汁となっています。楽しみにして下さいね☆

[月間栄養価一覧表]

2019年 9月

予定献立

6:予定3~5歳

木の実幼稚園

日	曜	献立名	一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
			g	kcal	g	g	g	g	
3	火	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	343.05	423	17.6	11.6	58.1	1.7	
5	木	ご飯、鮭のマヨ焼き、ほうれん草のおかか和え、すまし汁	338.75	376	18.5	9.2	51.6	1.5	
6	金	特製ハヤシライス、ブロッコリーのボン酢和え、バナナ	246.08	404	11.6	5.2	76.1	1.5	
9	月	菜飯、餃子、胡瓜ともやしのナムル、卵のとろみスープ	341.89	395	10.8	8.4	66.4	1.4	
10	火	ご飯、鶏肉と高野豆腐の煮物、いんげんとえのきのサラダ、味噌汁	386.14	421	17.5	10.1	61.0	1.7	
11	水	鶏飯、小松菜のマヨサラダ、ビーフンすまし汁、青りんごゼリー	380.24	417	14.7	8.9	66.6	1.5	
12	木	ご飯、チャプチェ、豆腐サラダ、中華スープ	399.01	403	13.2	9.4	63.1	1.3	
13	金	人参ごはん、豆腐ハンバーグ、さつま芋の甘煮、団子汁	328.58	415	14.2	8.5	67.0	1.9	
17	火	あんかけ丼、ブロッコリーのサラダ、キャンディチーズ	247.11	393	17.6	8.9	57.9	1.6	
18	水	肉うどん、星型ポテト、白菜と竹輪の磯辺和え	423.48	413	16.4	14.5	51.8	1.8	
19	木	ご飯、肉じゃが、卵焼き、味噌汁	370.00	402	16.8	9.5	59.0	1.9	
20	金	ご飯、鯖の味噌煮、さつま芋の胡麻和え、すまし汁	317.75	417	15.0	12.2	57.1	1.8	
24	火	ツナピラフ、ミートボール、マカロニスープ	318.78	387	12.8	5.5	68.2	1.7	
25	水	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	304.46	419	13.6	21.4	43.0	1.9	
26	木	ご飯、豚の生姜炒め、いんげんのおかか和え、すまし汁	369.30	398	16.9	7.0	63.0	1.6	
27	金	カレーライス、コーンサラダ、りんご	318.35	418	12.2	9.6	69.2	1.7	
30	月	スパゲティナポリタン、胡瓜とささみのサラダ、コンソメスープ	368.91	407	16.9	4.2	71.0	1.8	
期間内の合計			5801.88	6908	256.3	164.1	1050.1	28.3	
動物性脂質比率 48.81 %			一日あたりの平均	341.29	406	15.1	9.7	61.8	1.7
基準値			0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.7	
充足率			0.0	100.2	106.3	82.9	101.6	100.0	