

9月



木の実幼稚園

まだまだ暑い日が続きますが、幼稚園では子供たちの元気いっばいの声が給食室まで聞こえてきます。元気いっばい遊んだ後の給食を楽しみにしてくれている子供たちに喜んでもらえるよう、給食室も汗を流しながら頑張りたいと思います。またお家で給食の様子も聞いてみて下さいね。熱中症には十分気をつけて水分補給をしっかりと行い、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

注意！夏の疲れが出やすい季節です！



夏休み明け、長い休みの間は生活リズムが幼稚園に行っている時と変化しますよね。残暑も続き、夏バテの影響もあり、また季節の変わり目であることから体調を崩しやすい季節です。

- 早寝早起き
- 好き嫌いなくバランスのとれた食事をとること
- たくさん遊んで体を動かすこと

この3つを心がけて元気いっばい健康な体で秋を迎えられるようにしましょう。

～旬の食べ物～

秋が近づくとつれて、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っくらしたものつやがありひげ根や傷が少ないものを選ぶと良いです。



• 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ぶと良いです。



• 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、食後に食べると消化を助けてくれます。



• きのこと類

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。



| 日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 緑の仲間 体の骨子を整える | 黄の仲間 熱や力の元になる | その他 | 合計 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 | どんぶりおやつ |
|--------|--|---|---|---|---|---------------------------------------|-------------------------------|
| 1火 | ご飯 豚肉の生巻ゆめ 小松菜の味噌和え 焼きスマイルポテト 味噌汁 | 豚肉,昆布,かつおぶし 海苔 | キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ピーマン 小松菜,にんじん | 精白米 サラダ油,てんさい糖 てんさい糖 スマイルポテト | 生姜,濃口醤油,みりん,料理酒 濃口醤油 | 379 kcal 16.4 g 10.1 g 1.7 g | ほりんこ マシュマロ りんごジュース |
| 2水 | 菜飯 餃子 胡瓜ともやしのナムル 茹でブロッコリー 中華スープ | 餃子 豆腐 | 胡瓜,もやし,にんじん ブロッコリー にんじん,チンゲン菜 | 精白米 ごま油,白ごま,てんさい糖 ごま油 | 菜飯の素 濃口醤油 食塩 中華味,薄口醤油,食塩 | 330 kcal 8.9 g 5.3 g 1.3 g | ほたはたやき オレンジジュース |
| 3木 | きざみあげうどん ブロッコリーのソテー バナナ | 薄揚げ,わかめ,昆布,かつおぶし ウィンナー | にんじん,青ねぎ ブロッコリー,玉ねぎ バナナ | うどん,てんさい糖 サラダ油 | 薄口醤油,みりん,食塩 にんにく,食塩,濃口醤油 | 342 kcal 12.8 g 5.8 g 1.9 g | きな粉蒸しパン お茶 |
| 4金 | ご飯 筑前煮 豆腐と枝豆のサラダ 味噌汁 オレンジゼリー | 鶏肉,いんげん,昆布,かつおぶし 豆腐 | れんこん,にんじん,ごぼう えだまめ,コーン ほうれん草,えのき,なす | 精白米 こんにゃく,てんさい糖,サラダ油 | 濃口醤油,みりん 焙煎胡麻ドレッシング | 403 kcal 16.1 g 9.0 g 1.8 g | ハッピーターン ミニゼリー カルピスジュース |
| 7月 | ロールパン コロケ コーンソテー にんじんポタージュ りんご | ウィンナー 牛乳 | コーン 玉ねぎ,人参 りんご | ロールパン コロケ,サラダ油 サラダ油 | とんかつソース パセリ,食塩 シチューミックスクリーム,コンソメ,パセ リ | 395 kcal 10.9 g 17.4 g 1.8 g | おかかおにぎり お茶 |
| 8火 | ご飯 鶏肉とがんもどきの煮物 ごぼうとコーンのサラダ 胡瓜のおかか和え ずまし汁 | 鶏肉,いんげん,枝豆,がんも 昆布,かつおぶし ツナ かつおぶし 昆布,かつおぶし | 大根,にんじん ごぼう,にんじん,コーン 胡瓜 玉ねぎ,青ねぎ | 精白米 てんさい糖 マヨネーズ てんさい糖 じゃが芋 | みりん,料理酒,薄口醤油 食塩 濃口醤油 薄口醤油,みりん,食塩 | 446 kcal 34.3 g 15.7 g 1.7 g | ビスコ ラムネ りんごジュース |
| 9水 | ご飯 豚肉のカレー炒め ほうれん草のおひたし ポテトのチーズ焼き 味噌汁 | 豚肉,昆布,かつおぶし 昆布,かつおぶし ウィンナー,チーズ 味噌,昆布,かつおぶし,薄揚げ | もやし,にんじん,ピーマン 玉ねぎ,しめじ ほうれん草,にんじん 玉ねぎ ほうれん草,大根 | 精白米 サラダ油,てんさい糖 白ごま,てんさい糖 フライドポテト | 濃口醤油,みりん,料理酒,カレー粉 濃口醤油 食塩 | 465 kcal 19.4 g 15.8 g 1.9 g | 雪の隠 オレンジジュース |
| 10木 | ツナピラフ ミートボール マカロニスープ | ツナ ミートボール | 玉ねぎ,にんじん 玉ねぎ,にんじん | 精白米 マカロニ | コンソメ,食塩,食塩 コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ | 339 kcal 10.4 g 5.0 g 2.0 g | ココナッツサブレ マシュマロ カルピスジュース |
| 11金 | ご飯 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え とうもろこし ずまし汁 | 豚肉,昆布,かつおぶし かつおぶし 昆布,かつおぶし,豆腐,わかめ | 玉ねぎ,にんじん,グリーンピース ブロッコリー,にんじん とうもろこし もやし | 精白米 サラダ油,じゃが芋,こんにゃく てんさい糖 てんさい糖 | 濃口醤油,みりん,料理酒 濃口醤油 | 387 kcal 17.2 g 8.1 g 1.5 g | マリービスケット りんごジュース |
| 14月 | ご飯 鯖の味噌煮 青のりポテト 豆サラダ ずまし汁 | 鯖,味噌 あおのり 大豆 昆布,かつおぶし | コーン,胡瓜,にんじん 白菜,玉ねぎ,青ねぎ | 精白米 てんさい糖 じゃが芋 | 生姜,濃口醤油,料理酒,みりん 食塩,こしょう 食塩 薄口醤油,みりん,食塩 | 440 kcal 17.2 g 16.1 g 1.8 g | カルシウム煎餅 ミニゼリー オレンジジュース |
| 年中組 選定 | | | | | | | |
| 15火 | ご飯 鶏の照り焼き さつま芋の甘煮 ずまし汁 青りんごゼリー | 鶏肉 昆布,かつおぶし | 大根,ほうれん草,青ねぎ | 精白米 てんさい糖,片栗粉 さつま芋,てんさい糖 | 濃口醤油,みりん 薄口醤油,みりん 薄口醤油,みりん,食塩 青りんごゼリー | 423 kcal 15.7 g 10.4 g 1.6 g | おにぎり煎餅 カルピスジュース |
| 16水 | ご飯 マーボー春雨 胡瓜と大根の中華サラダ ウィンナー 中華スープ | 豚ひき肉,赤味噌,味噌 ウィンナー わかめ | 玉ねぎ,にんじん,白ねぎ 胡瓜,大根 にんじん,もやし | 精白米 春雨,てんさい糖,ごま油,片栗粉 てんさい糖,ごま油 | にんにく,生姜,料理酒,濃口醤油,中華味 米酢,薄口醤油,食塩,中華味 中華味,薄口醤油,食塩 | 406 kcal 13.8 g 13.5 g 1.9 g | カルシウムウエハース ラムネ りんごジュース |
| 17木 | 担々麺 胡瓜とわかめの酢の物 中華ポテト | 豚ひき肉,味噌 わかめ | 玉ねぎ,にんじん,チンゲン菜,白ねぎ 胡瓜,もやし | 中華麺,ごま油,白ごま,てんさい糖 てんさい糖 中華ポテト | にんにく,生姜,濃口醤油,中華味,料理酒,食塩 米酢,薄口醤油,食塩 | 414 kcal 12.2 g 9.7 g 1.5 g | きな粉餅 マシュマロ オレンジジュース |
| 18金 | チキンカレー コールスローサラダ オレンジ | 鶏肉 ツナ | 玉ねぎ,にんじん キャベツ,にんじん,コーン オレンジ | 精白米,サラダ油,じゃが芋 マヨネーズ | にんにく,カレールウ 食塩 | 404 kcal 10.3 g 15.0 g 1.8 g | シュガートースト お茶 |
| 21月 | 敬老の日 | | | | | | |
| 22火 | 秋分の日 | | | | | | |
| 23水 | ご飯 豚肉と白菜のうま煮 コーンサラダ 切り干し大根のマヨみそ和え ずまし汁 | 豚肉,豆腐,昆布,かつおぶし ツナ 白みそ 昆布,かつおぶし,豆腐 | 白菜,しめじ,にんじん 胡瓜,コーン 切り干し大根,にんじん 青ねぎ | 精白米 春雨,サラダ油,てんさい糖 てんさい糖,マヨネーズ じゃが芋 | 濃口醤油,みりん 青じそドレッシング 濃口醤油 薄口醤油,みりん,食塩 | 391 kcal 16.8 g 9.8 g 1.7 g | あんぱんまん煎餅 ミニゼリー カルピスジュース |
| 24木 | 親子丼 小松菜のおひたし さつま芋のきなこがけ | 鶏肉,たまご,昆布,かつおぶし 薄揚げ,昆布,かつおぶし きな粉 | 青ねぎ,玉ねぎ 小松菜,にんじん | 精白米,サラダ油,てんさい糖,片栗粉 てんさい糖 さつま芋,てんさい糖 | 濃口醤油,みりん,食塩 濃口醤油 | 408 kcal 16.5 g 10.7 g 1.1 g | 豆乳おからドーナツ お茶 |
| 25金 | 特製ハヤシライス ブロッコリーのボン酢和え キャンディチーズ | 豚肉 キャンディチーズ | 玉ねぎ,しめじ,にんじん,グリーンピース ブロッコリー,にんじん | 精白米,じゃが芋,サラダ油,薄力粉 てんさい糖 | トマトビュレ,レグチップ,濃塩,こしょう デミグラスソース,濃厚ソース,マスタード ボン酢 | 392 kcal 13.1 g 10.7 g 1.8 g | バタークッキー りんごジュース |
| 28月 | きのこの炊き込みご飯 卵焼き ちくわの磯辺揚げ ほうれん草の白和え 味噌汁 | 薄揚げ,昆布,かつおぶし 卵焼き 竹筈,あおのり 豆腐 味噌,昆布,かつおぶし | しめじ,舞茸,えだまめ 胡瓜,コーン ほうれん草,にんじん 南瓜,玉ねぎ,青ねぎ | 精白米 薄力粉,片栗粉,サラダ油 こんにゃく,白ごま,てんさい糖 | 薄口醤油,料理酒 濃口醤油 | 383 kcal 16.6 g 10.1 g 2.0 g | リッツ ラムネ オレンジジュース |
| 29火 | ご飯 豚肉のケチャップ炒め ごまきいも 胡瓜ともやしのサラダ コンソメスープ | 豚肉 | キャベツ,玉ねぎ,ピーマン,しめじ にんじん,胡瓜,もやし 玉ねぎ,ほうれん草,にんじん | 精白米 てんさい糖,オリーブ油 じゃが芋 てんさい糖,サラダ油 | ケチャップ,ウスターソース,料理酒,にんにく パセリ,食塩 米酢,薄口醤油 コンソメ,薄口醤油,食塩,パセリ | 321 kcal 12.2 g 5.4 g 1.6 g | 動物ビスケット カルピスジュース |
| 30水 | ご飯 鶏のカレーチーズ焼き 大根サラダ 人参しりしり ずまし汁 | 鶏肉,チーズ ツナ 豆腐,昆布,かつおぶし 昆布,かつおぶし,わかめ | 大根,胡瓜,コーン にんじん 玉ねぎ,青ねぎ | 精白米 てんさい糖 サラダ油 | 濃口醤油,みりん,料理酒,カレー粉 青じそドレッシング 濃口醤油,食塩,みりん 薄口醤油,みりん,食塩 | 416 kcal 19.7 g 13.9 g 1.9 g | ホームパイ オレンジジュース |

※スプーン・フォークマークについて

給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日(カレーライス、スパゲッティなど)には、献立表の日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願い致します。

| 栄養価 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
|---------|---------|-------|-------|------|
| 月間平均栄養価 | 394kcal | 15.5g | 10.9g | 1.7g |

[月間栄養価一覧表]

2020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 | | |
|-----------------|---|---|-----------|---------------|------------|---------|-----------|------------|------|-------|
| 1 | 火 | ご飯、豚肉の生姜炒め、小松菜の磯部和え、焼きスマイルポテト、味噌汁 | 365.15 | 379 | 16.4 | 10.1 | 53.0 | 1.7 | | |
| 2 | 水 | 菜飯、餃子、胡瓜ともやしのナムル、茹でブロッコリー、中華スープ | 339.31 | 330 | 8.9 | 5.3 | 60.5 | 1.3 | | |
| 3 | 木 | きざみあげうどん、ブロッコリーのソテー、バナナ | 448.92 | 342 | 12.8 | 5.8 | 57.9 | 1.9 | | |
| 4 | 金 | ご飯、筑前煮、豆腐と枝豆のサラダ、味噌汁、オレンジゼリー | 391.55 | 403 | 16.1 | 9.0 | 61.8 | 1.8 | | |
| 7 | 月 | ロールパン、コロッケ、コーンソテー、にんじんポターージュりんご | 314.17 | 395 | 10.9 | 17.4 | 49.0 | 1.8 | | |
| 8 | 火 | ご飯、鶏肉とがんもどきの煮物、ごぼうとコーンのサラダ 胡瓜のおかか和え、すまし汁 | 418.70 | 446 | 34.3 | 15.7 | 53.1 | 1.7 | | |
| 9 | 水 | ご飯、豚肉のカレー炒め、ほうれん草のおひたし、ポテトのチーズ焼き 味噌汁 | 405.94 | 465 | 19.4 | 15.8 | 58.1 | 1.9 | | |
| 10 | 木 | ツナピラフ、ミートボール、マカロニスープ | 293.88 | 339 | 10.4 | 5.0 | 60.1 | 2.0 | | |
| 11 | 金 | ご飯、肉じゃが、ブロッコリーのおかか和え、とうもろこし、すまし汁 | 423.21 | 387 | 17.2 | 8.1 | 58.1 | 1.5 | | |
| 14 | 月 | ご飯、鯖の味噌煮、青のりポテト、豆サラダ、すまし汁 | 347.07 | 440 | 17.2 | 16.1 | 52.8 | 1.8 | | |
| 15 | 火 | ご飯、鶏の照り焼き、さつま芋の甘煮、すまし汁、青りんごゼリー | 354.93 | 423 | 15.7 | 10.4 | 62.9 | 1.6 | | |
| 16 | 水 | ご飯、マーボー春雨、胡瓜と大根の中華サラダ、ウインナー、中華スープ | 401.71 | 406 | 13.8 | 13.5 | 54.3 | 1.9 | | |
| 17 | 木 | 担々麺、胡瓜とわかめの酢の物、中華ポテト | 412.43 | 414 | 12.2 | 9.7 | 66.1 | 1.5 | | |
| 18 | 金 | チキンカレー、コールスローサラダ、オレンジ | 288.10 | 404 | 10.3 | 15.0 | 55.1 | 1.8 | | |
| 23 | 水 | ご飯、豚肉と白菜のうま煮、コーンサラダ、切り干し大根のマヨみそ和え すまし汁 | 356.28 | 391 | 16.8 | 9.8 | 56.4 | 1.7 | | |
| 24 | 木 | 親子丼、小松菜のおひたし、さつま芋のきなこがけ | 248.22 | 408 | 16.5 | 10.7 | 58.1 | 1.1 | | |
| 25 | 金 | 特製ハヤシライス、ブロッコリーのボン酢和え、キャンディーチーズ | 205.03 | 392 | 13.1 | 10.7 | 58.4 | 1.8 | | |
| 28 | 月 | きのこの炊き込みご飯、卵焼き、ちくわの磯辺揚げ、ほうれん草の白和え 味噌汁 | 352.71 | 383 | 16.6 | 10.1 | 54.1 | 2.0 | | |
| 29 | 火 | ご飯、豚肉のケチャップ炒め、こふきいも、胡瓜ともやしのサラダ コンソメスープ | 374.39 | 321 | 12.2 | 5.4 | 53.5 | 1.6 | | |
| 30 | 水 | ご飯、鶏のカレーチーズ焼き、大根サラダ、人参しりしり、すまし汁 | 359.95 | 416 | 19.7 | 13.9 | 47.5 | 1.9 | | |
| 期間内の合計 | | | 7101.65 | 7884 | 310.5 | 217.5 | 1130.8 | 34.3 | | |
| 動物性脂質比率 50.57 % | | | 一日あたりの平均 | | 355.08 | 394 | 15.5 | 10.9 | 56.5 | 1.7 |
| | | | 基準値 | | 0.00 | 405 | 14.2 | 11.7 | 60.8 | 1.7 |
| | | | 充足率 | | 0.0 | 97.3 | 109.2 | 93.2 | 92.9 | 100.0 |