

9月

# 給食だより

木の実幼稚園



季節はだんだんと秋に近づいてきましたが、まだまだ暑さの厳しい日が続いています。

夏休みが終わり、2学期がいよいよスタートしますね！夏休み中に、ご家族やお友達といろいろなことを経験して大きくなったみんなに会えること、どんなことをしたのか、みんなの夏の思い出を聞くことが、わたしたち給食室一同も楽しみです。夏休みの間に大きくなったみんなが1学期に比べ、たくさん給食を食べてくれるようになってくれると嬉しいなと思います。また、「食欲の秋」といわれるように、秋はいろんな食材が旬を迎えます。子どもたちには給食や食材を通して、秋を楽しんでもらえたらと思います。

こんがり焼けた夏の思い出いっぱいの笑顔がみられますように…2学期も「安全・安心でおいしい給食」を届けていきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



## 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、そして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ぱ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、美肌効果や便秘改善の効果などがあります。形はふっくらとしていて全体の色が均一でつやがあり、傷が少ないものを選ぶと良いです。



#### ・さんま

DHA・EPAや、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。目が澄んでいて、お腹の部分が硬く、頭から背中にかけてこんもりと盛り上がって厚みがあるものを選ぶと良いです。



## お月見(9/21)



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。

月を楽しむ風習は縄文時代からあったとされており、平安時代から十五夜の月見を楽しむようになりました。その後江戸時代からは庶民も楽しむようになり、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日となりました。お月様の見えるところにお団子や里芋、さつまいも、栗、ぶどうなど、この季節に多く収穫されるものやスキを供えます。また、月の光を当てたお供え物を食べると、月の力を得ることができる…とも言われているようです。今年のご家族みんなで十五夜を楽しみ、秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。



#### ・梨



夏バテなどの疲労回復や咳止め、解熱効果があるといわれています。また、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。



#### ・きのこ類

食物繊維が多く含まれているので、便秘の改善や善玉菌を増やす効果があります。キノコキトサンという特有の成分は、脂肪吸収を抑える働きもあります。

ハーツフードクリエイツ株式会社

木の実幼稚園 担当調理師 佐藤朱莉



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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぶりおやつ	
1水	始業式							
2木	冷やしわかめうどん ちくわの磯辺揚げ 胡瓜とツナのサラダ バナナ	わかめ, 薄揚げ, 昆布, かつおぶし 竹輪, あおのり ツナ	にんじん, しめじ, 玉ねぎ 胡瓜, にんじん バナナ	うどん, てんさい糖 薄力粉, 片栗粉, サラダ油	薄口醤油, 濃口醤油, みりん, 食塩 青じそドレッシング	405 kcal 14.9 g 6.6 g 2.0 g	カルシウム煎餅 マシュマロ オレンジジュース	
3金	お弁当日							
6月	ご飯 豚肉と白菜のうま煮 ゆでとうもろこし ブロッコリーのボン酢和え すまし汁	豚肉, 豆腐, 昆布, かつおぶし 昆布, かつおぶし, 薄揚げ, わかめ	白菜, しめじ, にんじん とうもろこし ブロッコリー, にんじん もやし	精白米 春雨, サラダ油, てんさい糖	濃口醤油, みりん 食塩 ボン酢 薄口醤油, みりん, 食塩	362 kcal 15.8 g 8.0 g 1.3 g	ハタークッキー りんごジュース	
7火	食パン チキンカツ ジャーマンポテト キャベツとコーンのサラダ にんじんバタージュ	チキンカツ ワインナー 牛乳	玉ねぎ キャベツ, にんじん, コーン 玉ねぎ, 人参	食パン サラダ油 じゃが芋, サラダ油	とんかつソース ハセリ, 食塩, にんにく, コンソメ 青じそドレッシング シチューミックスクリーム, コンソメ, ハセリ	391 kcal 16.4 g 16.1 g 2.4 g	あんぱんまん煎餅 マシュマロ オレンジジュース	
8水	ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ 胡瓜とえのきのごま酢 味噌汁	鶏肉, 高野豆腐, いんげん, 昆布, かつおぶし 味噌, 薄揚げ, 昆布, かつおぶし, 薄揚げ	にんじん ごぼう, にんじん, コーン 胡瓜, えのき ほうれん草, 大根	精白米 サラダ油, てんさい糖 マヨネーズ てんさい糖, ごま油, 白ごま	薄口醤油, みりん, 食塩, 料理酒 マヨネーズ 米酢, 薄口醤油	424 kcal 17.0 g 14.4 g 1.5 g	一口揚げパン お茶	
9木	わかめご飯 鮭の西京焼き かぼちゃの甘煮 小松菜の胡麻和え すまし汁	炊き込みわかめ 鮭, 白みそ 昆布, かつおぶし, 豆腐	かぼちゃ 小松菜, にんじん しめじ, 玉ねぎ, 青ねぎ	精白米 てんさい糖 てんさい糖 白ごま, てんさい糖	生姜, 料理酒, みりん, 食塩 濃口醤油, 料理酒 濃口醤油 薄口醤油, みりん, 食塩	364 kcal 18.5 g 3.4 g 2.0 g	ほたけ焼き カルピスジュース	
10金	鶏飯 焼きスマイルポテト ほうれん草の白和え 味噌汁	鶏ミンチ, いんげん 豆腐 味噌, 薄揚げ, 昆布, かつおぶし	ほうれん草, にんじん えのき, 青ねぎ	精白米, てんさい糖 スマイルポテト 板こんにゃく, てんさい糖	薄口醤油, 料理酒, しょうが, みりん, 濃口醤油 濃口醤油	381 kcal 16.7 g 8.7 g 2.0 g	ココナッツアップ ラムネ りんごジュース	
13月	ご飯 豚肉と厚揚げの中華炒め 大学芋 胡瓜ともやしのサラダ 中華スープ	豚肉, 厚揚げ 昆布, かつおぶし	玉ねぎ, にんじん, ピーマン にんじん, 胡瓜, もやし チンゲン菜, 玉ねぎ	精白米 ごま油, サラダ油, てんさい糖, 片栗粉 さつま芋, てんさい糖, サラダ油 てんさい糖, サラダ油 ごま油	中華味, 薄口醤油, 食塩 濃口醤油 米酢, 薄口醤油 中華味, 薄口醤油, 食塩	369 kcal 11.7 g 10.1 g 1.1 g	リッツ マシュマロ オレンジジュース	
14火	ご飯 鱈の塩焼き 和風フライドポテト ブロッコリーのサラダ すまし汁	鱈 あおのり 昆布, かつおぶし	ブロッコリー, にんじん, コーン 白菜, 玉ねぎ, 青ねぎ	精白米 フライドポテト, サラダ油 てんさい糖, ごま油, 白ごま	食塩 濃口醤油, 米酢 薄口醤油, みりん, 食塩	465 kcal 16.0 g 19.4 g 1.6 g	マリービスケット カルピスジュース	
15水	ご飯 鶏肉と玉ねぎのバーベキュー焼き コーンソテー ほうれん草と竹輪の磯辺和え 味噌汁	鶏肉 竹輪, 海苔 味噌, 薄揚げ, 昆布, かつおぶし	玉ねぎ コーン ほうれん草 大根, 青ねぎ	精白米 てんさい糖 サラダ油 てんさい糖	にんにく, チョップ, ウスターソース, とんかつソース ハセリ, 食塩 濃口醤油	443 kcal 20.2 g 14.9 g 2.0 g	雪の音 りんごジュース	
16木	ご飯 豚肉とひじきの煮物 さつま芋の胡麻和え 大根サラダ すまし汁	豚肉, ひじき, 昆布, かつおぶし ツナ 昆布, かつおぶし, わかめ	にんじん, グリンピース にんじん 大根, 胡瓜, コーン 玉ねぎ, 青ねぎ	精白米 サラダ油, てんさい糖 さつま芋, 白ごま, てんさい糖	みりん, 濃口醤油, 料理酒 濃口醤油 青じそドレッシング 薄口醤油, みりん, 食塩	396 kcal 16.0 g 6.7 g 1.8 g	ココアケーキ お茶	
17金	チキンカレー 星型ポテト ハムとキャベツのサラダ りんご	鶏肉 ハム	玉ねぎ, にんじん にんじん, キャベツ りんご	精白米, サラダ油, じゃが芋 星型ポテト, サラダ油 てんさい糖, サラダ油	にんにく, カレールウ 米酢, 食塩	468 kcal 10.1 g 15.1 g 1.8 g	ビスコ ラムネ オレンジジュース	
20月	敬老の日							
21火	ご飯 ハンバーグ 南瓜サラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	コーン, 南瓜, にんじん, 胡瓜 玉ねぎ, にんじん, キャベツ	精白米 てんさい糖 マヨネーズ	ケチャップ, ウスターソース 食塩 コンソメ, 薄口醤油, 食塩, ハセリ	376 kcal 13.4 g 11.1 g 2.0 g	にまめとおかかのおにぎり お茶	
22水	ご飯 鶏肉のマーマレード 大根のおかか和え さつま芋のきなこかけ すまし汁	鶏肉 かつおぶし きな粉 昆布, かつおぶし, わかめ	マーマレード 大根, にんじん 玉ねぎ, 青ねぎ	精白米 てんさい糖 さつま芋, てんさい糖	料理酒, 濃口醤油, みりん 濃口醤油 薄口醤油, みりん, 食塩	434 kcal 18.6 g 12.7 g 1.5 g	ぱりんこ マシュマロ カルピスジュース	
23木	秋分の日							
24金	ハヤシライス ブロッコリーのソテー さっぱりサラダ キャンディチーズ	豚肉 ベーコン キャンディチーズ	玉ねぎ, しめじ, にんじん, グリンピース ブロッコリー, 玉ねぎ 胡瓜, 大根, コーン	精白米, じゃが芋, サラダ油, 薄力粉, てんさい糖 サラダ油	トマトピューレ, ケチャップ, 食塩, 白ごま, しょう, デミグラスソース, 中濃ソース, ウ スターソース, とんかつソース, みりん にんにく, 食塩, 濃口醤油 青じそドレッシング	446 kcal 13.6 g 13.0 g 2.3 g	ホームバイ りんごジュース	
27月	ご飯 鱈の生煮 こひきもち キャベツのサラダ 味噌汁	鱈 ツナ 味噌, 昆布, かつおぶし	キャベツ, にんじん 青ねぎ, しめじ, 玉ねぎ	精白米 てんさい糖 じゃが芋 フレンチドレッシング	しょうが, 濃口醤油, 料理酒, みりん ハセリ, 食塩	359 kcal 17.1 g 8.3 g 1.9 g	ハッピーターン ラムネ オレンジジュース	
28火	ピビンパ しゅうまい 中華スープ オレンジゼリー	合挽ミンチ しゅうまい わかめ	もやし, ほうれん草, にんじん 玉ねぎ, えのき	精白米, サラダ油, ごま油, てんさい糖 ごま油	にんにく, 生姜, みりん, 料理酒, 濃口醤油, 食塩 中華味, 薄口醤油, 食塩 オレンジゼリー	429 kcal 13.2 g 8.4 g 1.6 g	おさつボール お茶	
29水	ご飯 鶏の照り焼き さつま芋のレモン煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	鶏肉 かつおぶし 昆布, かつおぶし, 味噌	レモン ほうれん草, にんじん 大根, しめじ, 青ねぎ	精白米 てんさい糖, 片栗粉 さつま芋, てんさい糖 てんさい糖	濃口醤油, みりん 濃口醤油	431 kcal 19.4 g 12.9 g 1.7 g	カルシウムウエハース マシュマロ カルピスジュース	
30木	ご飯 豚肉と白菜の味噌炒め コーンとマカロニのカレー風味サラダ すまし汁 オレンジ	豚肉, 味噌 昆布, かつおぶし	白菜, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン コーン, 胡瓜, にんじん 大根, しめじ, 青ねぎ オレンジ	精白米, サラダ油, てんさい糖 マカロニ, マヨネーズ	濃口醤油, みりん, 中華味, 料理酒 食塩, カレー粉 薄口醤油, みりん, 食塩	385 kcal 13.6 g 11.7 g 1.6 g	動物ビスケット りんごジュース	

※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	407kcal	15.7g	11.2g	1.8g

# [ 月間栄養価一覧表 ]

2021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 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
2	木	冷やしわかめうどん、ちくわの磯辺揚げ、胡瓜とツナのサラダ バナナ	445.05	405	14.9	6.6	70.0	2.0
6	月	ご飯、豚肉と白菜のうま煮、ゆでとうもろこし、ブロッコリーのボン酢和え すまし汁	340.08	362	15.8	8.0	54.5	1.3
7	火	食パン、チキンカツ、ジャーマンポテト キャベツとコーンのサラダ、にんじんポターージュ	338.86	391	16.4	16.1	45.0	2.4
8	水	ご飯、鶏肉と高野豆腐の煮物、ごぼうとコーンのサラダ 胡瓜とえのきのごま酢、味噌汁	401.09	424	17.0	14.4	53.8	1.5
9	木	わかめご飯、鮭の西京焼き、かぼちゃの甘煮、小松菜の胡麻和え、すまし汁	351.40	364	18.5	3.4	61.7	2.0
10	金	鶏飯、焼きスマイルポテト、ほうれん草の白和え、味噌汁	309.81	381	16.7	8.7	55.7	2.0
13	月	ご飯、豚肉と厚揚げの中華炒め、大学芋、胡瓜ともやしのサラダ 中華スープ	347.14	369	11.7	10.1	54.8	1.1
14	火	ご飯、鯖の塩焼き、和風フライドポテト、ブロッコリーのサラダ すまし汁	315.55	465	16.0	19.4	53.2	1.6
15	水	ご飯、鶏肉と玉ねぎのバーベキュー焼き、コーンソテー ほうれん草と竹輪の磯辺和え、味噌汁	341.16	443	20.2	14.9	53.5	2.0
16	木	ご飯、豚肉とひじきの煮物、さつま芋の胡麻和え、大根サラダ、すまし汁	344.15	396	16.0	6.7	64.4	1.8
17	金	チキンカレー、星型ポテト、ハムとキャベツのサラダ りんご	329.86	468	10.1	15.1	71.5	1.8
21	火	ご飯、ハンバーグ、南瓜サラダ、コンソメスープ	315.19	376	13.4	11.1	53.7	2.0
22	水	ご飯、鶏肉のマーマレード、大根のおかか和え さつま芋のきなこがけ、すまし汁	335.85	434	18.6	12.7	57.2	1.5
24	金	ハヤシライス、ブロッコリーのソテー、さっぱりサラダ キャンディチーズ	317.23	446	13.6	13.0	66.4	2.3
27	月	ご飯、鯖の生姜煮、こふきいも、キャベツのサラダ、味噌汁	330.40	359	17.1	8.3	51.0	1.9
28	火	ピビンバ丼、しゅうまい、中華スープ オレンジゼリー	365.83	429	13.2	8.4	73.1	1.6
29	水	ご飯、鶏の照り焼き、さつま芋のレモン煮、ほうれん草のおかか和え 味噌汁	347.25	431	19.4	12.9	56.0	1.7
30	木	ご飯、豚肉と白菜の味噌炒め、コンとマカロの和風味サラダ、すまし汁 オレンジ	342.36	385	13.6	11.7	54.3	1.6
期間内の合計			6218.26	7328	282.2	201.5	1049.8	32.1
動物性脂質比率 45.56 %			一日あたりの平均					
			345.46	407	15.7	11.2	58.3	1.8
			0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.7
			0.0	100.5	110.6	95.7	95.9	105.9