



給食だより

木の実幼稚園

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのもだんだんと早くなってきましたね。暑さが和らぎ涼しくなってくると、子供たちの運動量も増え、食欲も旺盛になってきます。食欲の増してくるこの時期こそ、栄養が豊富な旬の野菜をたくさん食べて、元気いっぱいにご過ごしてほしいですね。



注意！夏の疲れが出やすい季節です！

残暑が続くことで夏バテの影響があり、また季節の変わり目になることから体調を崩しやすい季節です。早寝早起き、好き嫌いを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。食欲のないときは、にんにくやしょうが、うめ、しそ、ねぎなど、豚肉、夏野菜など香りが強い食材やさっぱりとしたものがおすすめです。食欲もアップし、消化吸収も助けてくれます。



十五夜のお月見

お月見とは月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、「秋の真ん中に出る月」という意味があります。今年のお月見の日は9月10日です。お月様の見えるところに、お団子とこれからの収穫の願いも込めて、秋に収穫される果物やススキを一緒にお供えしてみませんか。



給食室のお手伝い～食育～

7月に何クラスかのお友達に、給食で提供するとうもろこしの皮むきのお手伝いをしてもらいました。一枚一枚丁寧に皮をむく子や、まとめて剥き、根元で重なり固くなり剥くのが大変な子など、それぞれの方法で取り組む姿が見ていてとても面白かったです。中には4人で協力し、重なり固くなった皮を綱引きのように引っ張って剥く子もいましたよ。次の日に、給食に出しましたが、いつもは全く食べないとうもろこし嫌いの子も、頑張ってお食べていたとお聞きし、食育の大切さを実感しました。給食室まで、「とうもろこし美味しかった！」と言いに来てくれる子もあり、嬉しかったです。



ハーツフードクリエーツ株式会社
木の実幼稚園 担当 調理師 中村 日夏



9月献立表

2022年

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	どんぐりおやつ	
始 業 式								
1 (木)	ご飯			精白米		303 kcal	あんぱんまん煎餅	
	マーボー春雨	豚ミンチ,赤味噌,味噌	玉ねぎ,にんじん,白ねぎ	春雨,てんさい糖,ごま油,片栗粉	濃口醤油,料理酒,中華味,にんにく,生姜	9.7 g	ちょぼちょぼ	
	しゅうまい	しゅうまい				5.8 g	カルピスジュース	
	小松菜ごま和え		小松菜,にんじん		和風ドレッシング,ごま醤油	1.1 g		
2 (金)	中華スープ		玉ねぎ,もやし,にら	ごま油	淡口醤油,食塩,中華味			
	ソーキそば	豚肉,かまぼこ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,しめじ,青ねぎ	中華麺,てんさい糖	淡口醤油,みりん,食塩	297 kcal	ココナッツサプリ	
	ゴーヤチャンプルー	豚肉,豆腐,かつおぶし	にがり,にんじん,玉ねぎ	てんさい糖,ごま油	濃口醤油,みりん,料理酒	13.3 g	マッシュマロ	
	マッシュポテト			じゃが芋	食塩,こしょう,パセリ	3.6 g	リンゴジュース	
5 (月)	オレンジゼリー				オレンジゼリー	1.3 g		
	ご飯			精白米		395 kcal	オレンジゼリー	
	鮭の生焼き	鮭		てんさい糖	濃口醤油,みりん,料理酒,生姜	13.3 g	お茶	
	南瓜サラダ		南瓜	マヨネーズ	レーズン,食塩	16.1 g		
6 (火)	胡瓜ともやしのレモン和え		胡瓜,もやし,にんじん,レモン	てんさい糖	みりん,淡口醤油	1.3 g		
	のっぺい汁	鶏もも肉,昆布,かつおぶし	大根,ごぼう,にんじん,青ねぎ	こんにゃく,片栗粉	淡口醤油,みりん,食塩			
	他人丼	牛肉,たまご,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,白ねぎ	精白米,てんさい糖,片栗粉	濃口醤油,みりん,料理酒,食塩	388 kcal	お昼ラスク	
	病き中華揚げカレーあん	厚揚げ,昆布,かつおぶし	しめじ	てんさい糖,片栗粉	淡口醤油,みりん,カレー粉	16.5 g	お茶	
7 (水)	ほうれん草ボン酢和え	かまぼこ	ほうれん草	てんさい糖	ボン酢	11.1 g		
	味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	キャベツ,青ねぎ			1.8 g		
	ロールパン			ロールパン		365 kcal	華厳おにぎり	
	メンチカツ	メンチカツ		サラダ油	とんかつソース	11.4 g	お茶	
8 (木)	キャベツとワインナーのチャップソフ	ワインナー	キャベツ	てんさい糖,サラダ油	ゲチャップ,ウスターソース,コンソメ	17.3 g		
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー,にんじん,コーン	てんさい糖,サラダ油	米酢,食塩,こしょう	2.1 g		
	にんじんポタージュ	豆乳	人参,玉ねぎ		パセリ,シチュー・ミルククリーム,コンソメ			
	ご飯			精白米		422 kcal	動物ビスケット	
9 (金)	鶏肉とじゃが芋のパーベキュー焼き	鶏もも肉		じゃが芋,てんさい糖	ゲチャップ,ウスターソース,とんかつソース,にんにく	16.7 g	オレンジジュース	
	じゃこピーマン	ちりめんじゃこ	ピーマン,にんじん	てんさい糖	濃口醤油,みりん,料理酒	15.2 g		
	マカロニサラダ		胡瓜,にんじん,コーン	マカロニ,マヨネーズ	食塩	1.5 g		
	すまし汁	昆布,かつおぶし	小松菜,玉ねぎ,えのき		淡口醤油,みりん,食塩			
12 (月)	ご飯			精白米		344 kcal	ぶどうゼリー	
	鮭のごまみそ焼き	鮭,赤味噌		てんさい糖,白ごま	みりん,料理酒	16.3 g	お茶	
	なす甘辛炒め	ベーコン	なす,ピーマン	てんさい糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	10.7 g		
	豆サラダ	大豆	コーン,胡瓜,にんじん	マヨネーズ	食塩	1.6 g		
13 (火)	すまし汁	わかめ,昆布,かつおぶし	大根	里芋	淡口醤油,みりん,食塩			
	ご飯			精白米		346 kcal	ほたけ焼	
	筑前煮	鶏もも肉,いんげん,昆布,かつおぶし	れんこん,にんじん,ごぼう	こんにゃく,てんさい糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	14.7 g	カルピスジュース	
	病焼き	病焼き				10.7 g		
14 (水)	キャベツ和風和え	薄揚げ	キャベツ	てんさい糖,白ごま	淡口醤油,米酢	1.3 g		
	すまし汁	豆腐,昆布,かつおぶし	えのき,ほうれん草		淡口醤油,みりん,食塩			
	お 弁 当 日							豆腐ドーナツ
								お茶
15 (木)	ゆかりご飯			精白米	ゆかり	395 kcal	じゃこおかわおにぎり	
	ハンバーグ	ハンバーグ		てんさい糖	ゲチャップ,ウスターソース	13.9 g	お茶	
	コーンソテー		コーン	サラダ油	食塩,パセリ	9.0 g		
	さつま芋きな粉がけ	きな粉		さつま芋,てんさい糖		1.4 g		
16 (金)	味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	白菜,玉ねぎ					
	ご飯			精白米		344 kcal	ビスコ	
	豚肉のカレー炒め	豚肉	にんじん,もやし,ピーマン	てんさい糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒,カレー粉	15.1 g	フルーツラムネ	
	ポテトチーズ焼き	ワインナー,チーズ	玉ねぎ	フレッシュポテト	食塩	9.5 g	リンゴジュース	
19 (月)	ほうれん草胡麻和え		ほうれん草,にんじん	てんさい糖,白ごま	濃口醤油	1.4 g		
	コンソメスープ		レタス,玉ねぎ,しめじ		パセリ,コンソメ,食塩			
	祝 日							
20 (火)	ご飯			精白米		291 kcal	バタークッキー	
	豚肉と白菜のうま煮	豚肉,厚揚げ,昆布,かつおぶし	白菜,にんじん,しめじ	春雨,てんさい糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	12.0 g	オレンジジュース	
	ふかし南瓜		南瓜		食塩	5.4 g		
	ブロッコリーの味噌サラダ	味噌	ブロッコリー,にんじん	てんさい糖,サラダ油	米酢	0.8 g		
21 (水)	すまし汁	わかめ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ	花枝	淡口醤油,みりん,食塩,水			
	味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	白菜,玉ねぎ					
	わかめご飯	炊き込みわかめ		精白米		390 kcal	シュガートースト	
	鮭のマヨ焼き	鮭		マヨネーズ	食塩	18.3 g	お茶	
22 (木)	さつま芋と鶏の甘辛炒め	鶏もも肉		さつま芋,てんさい糖,片栗粉,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒,米酢	11.9 g		
	大根サラダ		大根,胡瓜,コーン		青じそドレッシング	1.7 g		
	味噌汁	豆腐,薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし	青ねぎ					
	チキンカレーライス	鶏もも肉	玉ねぎ,にんじん	精白米,じゃが芋,サラダ油	にんにく,カレー粉	475 kcal	りんごゼリー	
23 (金)	病きスマイルポテト			スマイルポテト,サラダ油		10.5 g	お茶	
	キャベツとハムのサラダ	ロースハム	キャベツ,胡瓜,にんじん	フレッシュポテト		15.3 g		
	バナナ		バナナ			1.8 g		
	秋 分 の 日							
26 (月)	ご飯			精白米		321 kcal	おにぎり煎餅	
	白身魚の野菜あんかけ	ホキ	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	片栗粉,てんさい糖	食塩,淡口醤油,料理酒,米酢,ゲチャップ,中華味	15.9 g	カルピスジュース	
	リゾネーズポテト	ワインナー,パルメザンチーズ	玉ねぎ,にんじん	じゃが芋	食塩,こしょう,にんにく,パセリ	5.2 g		
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー,コーン		焙煎胡麻ドレッシング	1.9 g		
27 (火)	味噌汁	薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし	大根,青ねぎ					
	ご飯			精白米		336 kcal	源氏ハイ	
	鶏肉とがんときの煮物	鶏もも肉,枝豆,がんも,いんげん,昆布,かつおぶし	にんじん,椎茸	てんさい糖	淡口醤油,みりん,料理酒	20.8 g	りんごジュース	
	切り干し大根とがんときの煮物	ツナ	切り干しだいこん,にんじん		焙煎胡麻ドレッシング	8.8 g		
28 (水)	キャベツとわかめの酢の物	わかめ	キャベツ	てんさい糖	濃口醤油,米酢	1.4 g		
	すまし汁	昆布,かつおぶし	白菜,しめじ,青ねぎ		昆布だし,淡口醤油,みりん,食塩			
	ご飯			精白米		330 kcal	病き味噌おにぎり	
	チンジャオロース風炒め	豚肉	ピーマン,にんじん,だけご	てんさい糖,ごま油,片栗粉	濃口醤油,料理酒,食塩,中華味,生姜,にんにく	10.4 g	お茶	
29 (木)	病き大芋芋			さつま芋,サラダ油,てんさい糖,黒ごま	濃口醤油	3.7 g		
	もやしの中華あえ	かまぼこ	もやし,胡瓜	てんさい糖,ごま油	濃口醤油,米酢	1.2 g		
	中華スープ		チンゲン菜,玉ねぎ,にんじん	ごま油	中華味,淡口醤油,食塩			
	菜飯			精白米	菜飯	301 kcal	ごつぶっこ	
30 (金)	鮭の塩焼き	鮭			食塩	16.7 g	オレンジジュース	
	ブロッコリーとワインナーのソテー	ワインナー	ブロッコリー,玉ねぎ	サラダ油	濃口醤油,料理酒,にんにく,コンソメ	5.0 g		
	ほうれん草の白和え	豆腐	ほうれん草,にんじん	こんにゃく,てんさい糖,白ごま	濃口醤油	1.4 g		
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	なす,青ねぎ	鮭				
31 (土)	ご飯			精白米		523 kcal	ぶどうゼリー	
	肉団子のクリーム煮	ミートボール,牛乳	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース		シチュー・ミルククリーム,食塩	12.6 g	お茶	
	和風フライドポテト	青のり		フライドポテト,サラダ油	食塩	22.7 g		
	コーンとアスパラのサラダ		コーン,アスパラガス,にんじん,レモン	マヨネーズ	食塩	2.1 g		
コンソメスープ	ベーコン	玉ねぎ,キャベツ		コンソメ,食塩,パセリ				

※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	363kcal	14.3g	10.3g	1.5g

[月間栄養価一覧表]

2022年 9月

予定献立

6: 予定3~5歳

木の実幼稚園

2022-08-26 印刷

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	カルシウム mg	鉄 mg	レノール活性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当 量 g				
2 金	ご飯, マーボー春雨, しゅうまい, 小松菜ごま和え, 中華スープ	342.49	303	9.7	5.8	55.1	83	1.7	201	0.25	0.12	16	2.5	1.1				
5 月	ソーキそば, ゴーヤチャンプルー, マッシュポテト, オレンジゼリー	421.11	297	13.3	3.6	55.8	44	1.0	41	0.26	0.08	14	5.4	1.3				
6 火	ご飯, 鯖の生姜煮, 南瓜サラダ, 胡瓜ともやしのレモン和え, のっぺい汁	364.44	395	13.3	16.1	51.9	33	1.4	123	0.15	0.22	11	2.5	1.3				
7 水	他人丼, 焼き厚揚げカレーあん, ほうれん草ボン酢和え, 味噌汁	458.27	388	16.5	11.1	56.8	135	3.0	201	0.13	0.19	10	2.7	1.8				
8 木	ロールパン, メンチカツ, キャベツとウインナーのケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ, にんじんポタージュ	341.35	365	11.4	17.3	43.3	71	1.5	211	0.17	0.09	29	4.8	2.1				
9 金	ご飯, 鶏肉とじゃが芋のバーベキュー焼き, じゃこピーマン マカロニサラダ, すまし汁	345.23	422	16.7	15.2	56.9	45	1.6	134	0.13	0.18	21	2.7	1.5				
12 月	ご飯, 鯖のごまみそ焼き, なす甘辛炒め, 豆サラダ, すまし汁	321.03	344	16.3	10.7	48.4	68	1.6	37	0.13	0.18	15	3.2	1.6				
13 火	ご飯, 筑前煮, 卵焼き, キャベツ和風和え, すまし汁	368.14	346	14.7	10.7	49.7	66	1.8	160	0.15	0.20	13	3.1	1.3				
15 木	ゆかりご飯, ハンバーグ, コーンソテー, さつま芋きな粉がけ, 味噌汁	328.47	395	13.9	9.0	68.0	43	1.8	16	0.24	0.14	11	3.7	1.4				
16 金	ご飯, 豚肉のカレー炒め, ポテトチーズ焼き, ほうれん草胡麻和え コンソメスープ	347.08	344	15.1	9.5	51.3	102	1.2	264	0.44	0.20	24	3.4	1.4				
20 火	ご飯, 豚肉と白菜のうま煮, ふかし南瓜, ブロッコリーの味噌サラダ すまし汁	347.71	291	12.0	5.4	50.6	58	1.3	124	0.33	0.12	24	3.3	0.8				
21 水	わかめご飯, 鮭のマヨ焼き, さつま芋と鶏の甘酢炒め, 大根サラダ, 味噌汁	323.70	390	18.3	11.9	53.9	52	1.3	18	0.15	0.15	7	1.9	1.7				
22 木	チキンカレーライス, 焼きスマイルポテト, キャベツとハムのサラダ バナナ	341.30	449	10.4	13.0	76.6	40	1.6	100	0.16	0.12	31	3.9	1.8				
26 月	ご飯, 白身魚の野菜あんかけ, リヨネーズポテト, ブロッコリーサラダ 味噌汁	375.81	321	15.9	5.2	54.8	102	1.2	129	0.12	0.16	31	3.5	1.9				
27 火	ご飯, 鶏肉とがんとどきの煮物, 切り干し大根とツナのごま和え キャベツとわかめの酢の物, すまし汁	345.56	336	20.8	8.8	52.2	53	1.4	183	0.12	0.14	12	3.6	1.4				
28 水	ご飯, チンジャオロース風炒め, 焼き大学芋, もやしの中華あえ 中華スープ	354.58	330	10.4	3.7	65.2	37	1.1	158	0.32	0.11	25	2.6	1.2				
29 木	菜飯, 鮭の塩焼き, ブロッコリーとウインナーのソテー ほうれん草の白和え, 味噌汁	321.67	301	16.7	5.0	49.5	68	1.5	162	0.17	0.16	21	3.1	1.4				
30 金	ご飯, 肉団子のクリーム煮, 和風フライドポテト コーンとアスパラのサラダ, コンソメスープ	438.31	523	12.6	22.7	70.6	81	1.4	108	0.24	0.17	24	4.1	2.1				
期間内の合計		6486.25	6540	258.0	184.7	1010.6	1181	27.4	2370	3.66	2.73	339	60.0	27.1				
動物性脂質比率 53.38 %		一日あたりの平均		360.35	363	14.3	10.3	56.1	66	1.5	132	0.20	0.15	19	3.3	1.5		
		基準値		0.00	383	14.2	10.6	58.4	173	1.7	143	0.21	0.24	15	2.4	1.0		
		充足率		0.0	94.8	100.7	97.2	96.1	38.2	88.2	92.3	95.2	126.7	137.5	150.0			