



給食だより

木の実幼稚園

夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。

夏休みはご家族やお友達と一緒に、たくさんの思い出作りができたでしょうか。

こんがり焼けた夏の思い出いっぱいの笑顔が見られることを給食室一同も楽しみにしています！

9月に入っても暑さの厳しい日が続いていますが、

栄養たっぷりの秋の旬の食材を食べて、元気な日々を過ごしましょう！

今が旬！ 秋の味覚

☆さつまいも

食物繊維がじゃがいもの3倍。便秘解消に効果。

☆かぼちゃ

ビタミンがバランスよく入っていて風邪予防に。

☆きのこ

きのこのビタミンDはカルシウムの吸収を手助け。

☆りんご

リンゴポリフェノールで美肌・老化防止の効果。

☆ぶどう

すぐに使えるエネルギーになって疲労回復。

お月見

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、里芋やさつまいも、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、お団子と一緒にお届けされるそうです。

今年のお月見の日は9月29日です。ぜひ、きれいな月を眺めてみてください！



光組、梅組 とうもろこしの皮むき

7月に、光組と梅組のお友達にとうもろこしの皮むきのお手伝いをしてもらいました。

むいている様子を見ることはできなかったのですが、むき終わったとうもろこしをとびきりの笑顔で「お願いします！」と給食室まで持って来てくれました。

次の日に給食で提供しましたが、給食室前に展示してある見本を見て、「これ昨日むいたやつ！」と喜んでくれたり、「甘くておいしかった！」と伝えに来てくれて嬉しかったです。

これからもっと旬の食べ物や、普段食べている食べ物が調理前はどんな姿をしているのかなど、食べ物のことに興味を持ってくれたら嬉しいです。



ハートフードクリエイツ株式会社

木の実幼稚園担当 管理栄養士 平塚 綾音

9月献立表



2023年

木の奥の精進

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の骨子を造る	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	どんぶりおやつ	
始業式								
1 (金)	ソーキそば	豚肉かつおぶし	玉ねぎ	中華糖	淡口醤油	234 kcal	ゼリー	
4 (月)	ゴージャスチャンプルー	豚肉豆腐	にがうり	本和香糖	淡口醤油	13.3 g	お茶	
	オレンシゼリー				オレンシゼリー	3.8 g		
						1.8 g		
5 (水)	ご飯			精白米		389 kcal	おにぎり煎餅	
	和風ごまみそ焼き	鶏 赤味噌		本和香糖	みりん	17.4 g	カルピスジュース	
	和風フライドポテト	青のり		フライドポテト	サラダ油	11.3 g		
6 (水)	こしね汁 (群馬郷土料理)	豚肉豆腐	大根	こんにゃく	淡口醤油	1.4 g		
	他人丼	豚肉	玉ねぎ	片栗粉	淡口醤油	345 kcal	動物ビスケット	
	キャベツ和風和え	薄揚げ	キャベツ	本和香糖	淡口醤油	17.4 g	オレンシジュース	
7 (木)	ロールパン			ロールパン		389 kcal	焼きおにぎり	
	メンチカツ	メンチカツ		サラダ油	とんかつソース	11.2 g	お茶	
	マカロニサラダ		胡瓜	マカロニ	マヨネーズ	18.9 g		
8 (金)	ご飯			精白米		402 kcal	あんぱん	
	鶏肉と玉ねぎのバーベキュー焼き	鶏肉	玉ねぎ	本和香糖	ケチャップ	16.9 g	ラムネ	
	さつま芋きな粉がけ	きな粉		さつま芋	本和香糖	12.6 g	りんごジュース	
11 (月)	ご飯			精白米		395 kcal	バタークッキー	
	鶏の生姜煮	鶏		本和香糖	淡口醤油	16.5 g	カルピスジュース	
	リヨネーズポテト	ウィンナー	玉ねぎ	じゃが芋	食塩	14.4 g		
12 (水)	ご飯			精白米		323 kcal	ぱりんこ	
	筑前煮	鶏肉	れんこん	本和香糖	淡口醤油	15.2 g	マッシュマロ	
	フロッキーの味噌サラダ	味噌	フロッキー	本和香糖	米酢	7.9 g	オレンシジュース	
13 (水)	お弁当					1.2 g	さつま芋蒸しパン	
	お弁当日							お茶
14 (木)	ハンバーグ	ハンバーグ		本和香糖	ケチャップ	14.9 g	リッツ	
	コーンソテー		コーン	サラダ油	食塩	8.8 g	フルーツラムネ	
	味噌汁	味噌	玉ねぎ	じゃが芋		1.5 g	りんごジュース	
15 (金)	チキンライス	鶏肉	玉ねぎ	本和香糖	コンソメ	286 kcal	ツナマヨカレーパン	
	キャベツとハムのサラダ	キャベツ	ハム	フレンチドレッシング		6.8 g	お茶	
	バナナ		バナナ			4.3 g		
18 (月)	敬老の日							
	ご飯			精白米		345 kcal	雪の音	
	豚肉と白菜のうま煮	豚肉	白菜	本和香糖	淡口醤油	14.6 g	カルピスジュース	
19 (水)	味噌汁	味噌	大根	花枝	淡口醤油	9.2 g		
	さつま芋	さつま芋				1.0 g		
	ご飯			精白米		315 kcal	きな粉おはぎ	
20 (木)	豚の香草パン粉焼き	豚		マヨネーズ	食塩	16.4 g	お茶	
	ほうれん草の白和え	豆腐	ほうれん草	本和香糖	淡口醤油	8.7 g		
	味噌汁	味噌	玉ねぎ			1.3 g		
21 (木)	ご飯			精白米		330 kcal	マリービスケット	
	豚肉のカレー炒め	豚肉	にんじん	本和香糖	淡口醤油	15.5 g	オレンシジュース	
	かぼちゃマヨ焼き	ツナ	かぼちゃ	マヨネーズ	食塩	9.4 g		
22 (金)	コンソメスープ		レタス		パセリ	1.1 g		
	ご飯			精白米		409 kcal	ホームパイ	
	チキン南蛮	鶏むね肉	玉ねぎ	片栗粉	淡口醤油	22.3 g	りんごジュース	
25 (月)	小松菜とおじゃこのナムル	ちりめんじゃこ	小松菜	本和香糖	淡口醤油	13.3 g		
	味噌汁	薄揚げ	なす			1.5 g		
	ご飯			精白米		353 kcal	こつぷっこ	
26 (水)	白身魚の野菜あんかけ	ホキ	玉ねぎ	片栗粉	食塩	13.5 g	カルピスジュース	
	さつま芋サラダ		胡瓜	さつま芋	マヨネーズ	5.8 g		
	味噌汁	味噌	ほうれん草			1.4 g		
27 (木)	ご飯			精白米		330 kcal	ハッピーターン	
	鶏肉とがんもどきの煮物	鶏肉	にんじん	本和香糖	淡口醤油	23.2 g	ちよぼちよぼ	
	キャベツとわかめの酢の物	わかめ	キャベツ	本和香糖	淡口醤油	9.2 g	オレンシジュース	
28 (木)	味噌汁	味噌	大根			1.4 g		
	ご飯			精白米		318 kcal	イチゴジャムケーキ	
	チンジャオロース風炒め	豚肉	ピーマン	本和香糖	淡口醤油	12.8 g	お茶	
29 (金)	豆サラダ	大豆	胡瓜	マヨネーズ	食塩	7.2 g		
	味噌汁	味噌	チンゲン菜	ごま油	中華味	1.2 g		
	ひじきご飯	ひじき	にんじん	本和香糖	淡口醤油	44.3 kcal	ビスコ	
29 (金)	チキンナゲット	チキンナゲット		片栗粉	淡口醤油	19.7 g	フルーツラムネ	
	のっぺい汁	味噌	大根	片栗粉	淡口醤油	14.8 g	りんごジュース	
	カツカレーライス (とんかつ)	豚カツ	玉ねぎ	じゃが芋	にんにく	438 kcal	スイートポテト	
ごぼうサラダ		ごぼう	マヨネーズ	食塩	10.2 g	お茶		
					14.7 g			
					2.0 g			

※スプーン・フォークマークについて
 始業式、お弁当、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、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をお願いします。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	355kcal	15.4g	10.0g	1.5g