

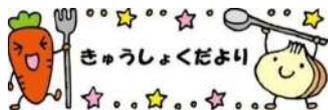
日	曜日	午前	昼食 	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を 整える)	
1	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ バナナ	ドーナツ 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、ドーナツ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき、バナナ	811(799) 28.8(26.7) 23.8(25) 1.7(1.4)
3	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ ミニゼリー	きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、コーン、さやえんどう、ひじき	555(529) 19.3(18.2) 16.9(18.1) 1.6(1.3)
4	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	じゃがいももち 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、ロースハム、ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、さとう、ごま、かたくりこ、バター、じゃがいも、ビスケット	トマト缶、にんにく、ピーマン、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん、トウモロコシ、きゅうり、きりぼしだいこん、バナナ	539(541) 15.8(15.9) 15.3(16.9) 2.2(1.8)
5	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 キャベツスープ インディアンサラダ オレンジ	にんじんの蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、だいたんぱく、ちくわ、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、さらだあぶら、じゃがいも、さとう、ホットケーキミックス、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、オレンジ	573(547) 18.8(18) 16.4(18.1) 1.7(1.5)
6	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのマレード煮 キャベツとコーンのサラダ バナナ	くるみのクッキー 牛乳	たまご、とりもも、ぎゅうにゅう	ロールパン、ごまあぶら、ごま、マレードジャム、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、くるみ、バター、ビスケット	レタス、わかめ、キャベツ、コーン、きゅうり、たまねぎ、にんじん、バナナ	678(671) 22.9(22.1) 28.7(28.4) 1.4(1.2)
7	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物 ミニゼリー	かぼちゃのマフィン 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ゼリー、こむぎこ、バター、ビスケット	たまねぎ、こまつな、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、かぼちゃ	592(556) 23.3(21.6) 13.3(15.3) 2(1.7)
8	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん キャベツハンバーグ バナナ	カステラ 牛乳	たまご、ぶたひきにく、とりひきにく、ぎゅうにゅう	うどん、パンこ、さらだあぶら、バター、かすてら、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、キャベツ、バナナ	603(593) 23.1(21.7) 16.5(18) 2.6(2.1)
10	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 きゅうりのナムル ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、ごま、ゼリー、バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、きゅうり、わかめ、もやし、コーン	589(555) 20.9(19.9) 21.8(22.2) 2.1(1.7)
11	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 白菜とたまねぎのスープ スペイン風オムレツ バナナ	フルーツ寒天ゼリー 牛乳	ベーコン、ソーセージ、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご	マカロニ・スパゲッティ、バター、さとう、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、はくさい、ピーマン、にんじん、バナナ、パインアップルかん、みかんかん、かんでん	507(520) 18.2(17.7) 14.7(16.7) 1.3(1)
12	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみサンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しょくぼん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
13	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグトマト煮 ポテトのチーズ焼き バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	ベーコン、ぶたひきにく、とりひきにく、ぎゅうにゅう、たまご、チーズ、ヨーグルト	ロールパン、パンこ、なたねあぶら、バター、じゃがいも、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、トマトジュース、バナナ、レモン	621(626) 25.1(24.1) 24.5(24.9) 1.6(1.5)
14	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 三色ナムル オレンジ	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、バター、ごま、ビスケット	たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、もやし、オレンジ	578(552) 22.2(20.8) 15.8(17.5) 1.6(1.1)
15	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 干切り野菜のスープ 鶏つくねバーグ バナナ	菓子パン 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、みそ、とりひきにく、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらたき、かたくりこ、マヨネーズ、ジャムパン、ビスケット	こねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、さやえんどう、長ねぎ、バナナ	672(644) 28.9(26.4) 17.8(19.1) 2.1(1.7)
17	月		《敬老の日》					0(0) 0(0)
18	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	フレンチトースト 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、ぎゅうにゅう、たまご	うどん、さつまいも、バター、さとう、しょくぼん、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、バナナ	706(673) 26.5(24.5) 15.4(17.1) 3.2(2.6)
19	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	お好み焼 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、たまご、鉄分入りヨーグルト、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ドレッシング、はるさめ、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ミニトマト、キャベツ	613(589) 17.5(17.2) 15.1(17) 2.2(1.8)
20	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン 鶏肉のトマト煮 ジュリアンスープ バナナ	マカロニきなこ 牛乳	とりもも、ベーコン、きなこ、ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブ油、じゃがいも、さとう、マカロニ・スパゲッティ、ビスケット	トマト缶、ピーマン、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、マッシュルーム、バナナ	638(636) 24.7(23.5) 23.4(24) 2.9(2.5)

21	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ さといものごま煮 オレンジ	あんだんご 牛乳	みそ、とうふ、あかう お、いんげんまめ、 あずき、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、さ といも、ごま、でん ぶん、ビスケット	たまねぎ、こまつ な、にんじん、オレン ジ	581(553) 20.6(19.4) 8.9(11.8) 1.6(1.4)
22	土		《食育講座》 管理栄養士の江頭文江先生をお招きして、栄養たっぷりの時短クッキング術をおしえていただきます。 食欲の秋！美味しい料理を手早く作るコツを身に付けるチャンスです！みなさまご参加ください。					
24	月	《振替休日》						0(0) 0(0) 0(0) 0(0)
25	火	ビスケット 牛乳	焼きそば 大根とベーコンのスープ 鶏肉のさっぱり煮 バナナ	フルーツヨーグルト 牛乳	ぶたひきにく、ベー コン、とりもも、ヨー グルト、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、さと う、ビスケット	にんじん、キャベツ、ピーマ ン、だいこん、たまねぎ、こ まつな、長ねぎ、レモン、パ ナナ、パインアップルかん、 みかんかん	674(647) 29.7(27) 15.9(17.4) 3.1(2.5)
26	水	ビスケット 牛乳	しめじごはん 大根汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	かぼちゃの蒸しパン 牛乳	あぶらあげ、ぶたに く、ぎゅうにゅう、ら んおう	ごはん、さらだあ ぶら、さとう、こむ ぎこ、ビスケット	しめじ、にんじん、だい こん、こまつな、長ねぎ、ブ ロッコリー、コーン、オレン ジ、かぼちゃ	548(524) 16.3(15.8) 18.9(20) 1.6(1.4)
27	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	ミルクもち 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひ きに、ロースハム、 きなこ	ロールパン、バター、こむ ぎこ、じゃがいも、マカロ ニースパゲッティ、マヨ ネーズ、さとう、かたくり こ、ビスケット	さやいんげん、にん じん、たまねぎ、きゅ うり、バナナ	641(643) 18.7(18.9) 20.3(21.5) 1.4(1.2)
28	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー 油揚げの五目煮 ミニゼリー	ホットケーキ 牛乳	みそ、とうふ、まぐ ろ、あぶらあげ、い んげんまめ、ぎゅう にゅう、たまご	ごはん、さとう、バター、こ むぎこ、じゃがいも、ゼ リー、いちごジャム、ホッ トケーキミックス、ビス ケット	たまねぎ、だい こん、にんじん、干し しいたけ	588(557) 26(23.7) 13(15) 1.6(1.4)
29	土	ビスケット 牛乳	三色そぼろ丼 味噌汁 フレンチサラダ バナナ	プリン 牛乳	たまご、とりひきに く、みそ、とうふ、 ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、さ らだあぶら、プリ ン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャベ ツ、きゅうり、にんじん、ブ ロッコリー、バナナ	689(661) 24.3(22.6) 18.9(20) 1.3(1)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をする場合があります。

※また、午前中のおやつビスケットには卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

 新メニューです楽しみにしててくださいね♪



9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たい物を食べる事が多かった夏。温かいごはんのみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされますね。

食べ
こよみ

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。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

順番に食べるともっとおいしい！

お米を主食とする日本食は、ごはんとおかずをいっしょに食べることで、そのどちらもがよりおいしく味わえる、「口中調味」という食習慣を生み出してきました。ごはんが口の中にある間におかずを入れて、口の中で味を調整するという日本食独特の食べ方です。食事の始めに汁物でのどを潤し、胃液の分泌を促します。そしてごはん、おかず、と箸を進めていきます。このように、順番に味わってこそおいしい和食の食べ方は、乳幼児期からの大切な食習慣として身につけていきたいですね。

