

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) 食塩相当量(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	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 ほうれん草の胡麻和え	バナナ 豆乳のカッ プケーキ 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、 たまご、ぶたひきにく、 ぎゅうにゅう、とうにゅう	ロールパン、さとう、パン こ、ごま、なたねあぶら、 こむぎこ、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、ほう れんそう、えのきたけ、パ ナナ	692(682) 24.8(23.5) 26.6(26.5) 3.1(2.6)
2	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 切り干し大根の煮物	りんご くるみのクッ キー 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 ちくわ、たまご、ぎゅう にゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、 バター、くるみ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しい たけ、にんじん、きりほし だいこん、りんご	644(599) 22.3(20.6) 19.5(20.3) 1.6(1.2)
3	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ミートボール	 ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 ミートボール、ヨーグル ト、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しら たき、せんべい、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	595(587) 24.6(23.9) 21.8(24.3) 2.3(2.2)
5	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜としめじのソテー	ミニゼリー マカロニき なこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さと う、さらだあぶら、ゼリー、 マカロニ・スパゲッティ、ピ 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、こまつ な、しめじ	562(532) 21.4(20.1) 17.5(18.8) 1.3(1.1)
6	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ	ニラせんべ い 牛乳	ベーコン、とうにゅう、 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、おこのみ やきこ、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、 しめじ、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、ピーマン、 バナナ、にら	678(653) 28.3(25.6) 26.6(25.9) 3(2.3)
7	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ccoli、コーン、オレン ジ、かぼちゃ	549(524) 16.6(16.1) 18.9(19.9) 1.6(1.4)
8	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン かぶのスープ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ	あんだんご ママレード ホットケ ーキ 牛乳	たまご、チーズ、あずき、 ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、 でんぶん、ホットケ ーキ ミックス、ママレードジャ ム、さらだあぶら、パ ター、ビスケット	かぶ、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり	520(520) 15.1(15.6) 18.6(20.1) 1.4(1.2)
9	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 三色ナムル	りんご ベルギー ワッフル 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、 ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、さとう、ごま、パ ター、こむぎこ、コーんす たーち、ビスケット	たまねぎ、だいこん、こま つな、にんじん、もやし、 りんご	597(559) 22.6(20.9) 15.1(16.6) 1.9(1.5)
10	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	バームクー ヘン 牛乳	たまご、みそ、とりひきに く、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨ ネーズ、バター、こむぎ こ、コーんすたーち、さと う、ビスケット	しいたけ、にんじん、はく さい、長ねぎ	547(518) 24.5(22.6) 22.9(23) 3.1(2.3)
12	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ もやしのサラダ	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、あぶらあげ、きなこ、 ぎゅうにゅう	強化米、さとう、ごまあぶ ら、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、もやし、 きゅうり	584(551) 19.2(18.4) 19.8(20.5) 1.5(1.2)
13	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	ミルク寒天 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、ピ 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、きりほし だいこん、バナナ、パインアップルか ん、みかんかん、かんでん	534(538) 17(16.9) 15.8(17.5) 1.8(1.4)
14	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》 	おたのしみ おやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)
15	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ	バナナ おからのソ フトクッキー 牛乳	たまご、とりもも、おか ら、ぎゅうにゅう	ロールパン、ごまあぶら、 ごま、ママレードジャム、 さらだあぶら、さとう、こむ ぎこ、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	638(639) 24.6(23.4) 22.2(23) 1.3(1.1)
16	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	オレンジ フルーツ ヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、あ ぶらあげ、いんげんま め、ヨーグルト、ぎゅう にゅう	ごはん、さとう、バター、こ むぎこ、じゃがいも、ビス ケット	たまねぎ、こまつな、にん じん、干しいたけ、オレ ンジ、パインアップルか ん、みかんかん	546(527) 25.7(23.6) 12.9(14.9) 1.5(1.3)
17	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	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	692(678) 26.4(24.5) 24.9(26) 1.7(1.4)
19	月							

20	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	かぼちゃの マフィン 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とり もも、たまご、ぎゅうにゅう	うどん、さつまいも、バ ター、さとう、こむぎこ、ビ スケット	長ねぎ、しめじ、だいこ ん、にんじん、バナナ、か ぼちゃ	727 (695) 26.1 (24.3) 18.2 (19.4) 3.2 (2.7)
21	水	ビスケット 牛乳 ★	しらす入り炊き込みご飯 そうめん汁 大豆と野菜のごまあえ りんご果汁	ヨーグルト ケーキ 牛乳	ちりめんじゃこ、かまぼ こ、かつおぶし、だいたい、 いんげんまめ、たまご、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、そうめん、さとう、 ごま、さらだあぶら、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、ほうれんそう、りんご ジュース、レモン	512 (491) 19.4 (18.4) 10.9 (13.4) 2.5 (2.3)
22	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コーンスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	フルーツ寒 天ゼリー 牛乳	たまご、とりひきにく、とり もも、ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブゆ じやがいも、さとう、ビス ケット	コーン、たまねぎ、トマト 缶、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 てん	584 (596) 22 (21.3) 19.5 (21) 1.2 (1.1)
23	金							
24	土	ビスケット 牛乳	二色そばろ井 味噌汁 キャベツのごまあえ	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、とりひきにく、み そ、とうふ、あぶらあげ、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、せ んべい、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャ ベツ、にんじん	560 (533) 22.8 (21.2) 17 (18.4) 1.7 (1.5)
26	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 れんこんのつくね揚げ ひじきのサラダ	お麩のラス ク 牛乳	みそ、とうふ、とりひきに く、らんおう、ローズハ ム、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、かたくり こ、さらだあぶら、ごま、 ゼリー、バター、ふ、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、れん こん、干しいたけ、コー ン、にんじん、さやえん どう、ひじき	595 (558) 18.3 (17.5) 20.7 (21.4) 1.7 (1.4)
27	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のとりみ炒め バナナ	フレンチト ースト 牛乳	ローズハム、たまご、あ つあげ、ぎゅうにゅう	そうめん、かたくりこ、さら だあぶら、さとう、しょくば ん、ビスケット	きゅうり、たまねぎ、長ね ぎ、にんじん、はくさい、 バナナ	608 (595) 21.4 (20.3) 18.2 (19.3) 1.9 (1.4)
28	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	セサミック キー 牛乳	ぎゅうにく、ローズハム、 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、ご ま、バター、さとう、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	661 (627) 16.6 (16.5) 19.4 (20.4) 2 (1.7)
29	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー コールスローサラダ バナナ	お好み焼 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきに く、ローズハム、たまご	ロールパン、バター、こむ ぎこ、じゃがいも、マヨ ネーズ、ドレッシング、ビ スケット	さやいんげん、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、キャ ベツ、バナナ	520 (547) 16.8 (17.3) 15 (17.3) 1.5 (1.2)
30	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たら煮つけ ひじき煮	おからのマ フィン 牛乳	みそ、とうふ、たら、ちく わ、たまご、おから、ぎゅ うにゅう	ごはん、さとう、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、ひじき、 オレンジ	569 (544) 26.5 (24.2) 13.8 (15.8) 2.1 (1.8)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのは、どうぶつビスケットやマンナです。

★星印は新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



夏の暑さもようやくやわらぎ、朝夕と過ごしやすい季節になりました。秋は徐々に食欲がわいてくる時期です。夏に下降気味だった食欲を取り戻していきましょう。そして実りの秋は、その食材が持つ本来の味を経験し、一つずつ食べられるものを増やしていくチャンスです。



【9月が旬の食材】

野菜・きのこ…かぼちゃ、さやいんげん、トマト、ピーマン、きゅうり、とうもろこし、なす、れんこん、菊、オクラ、さつまいも、さといも、チンゲンサイ、しいたけ、マッシュルーム、なめこ、しめじ 果実…メロン、ぶどう、なし、くり 魚…いわし、かつお、さけ、ひらめ、さば、さんま、いか、えび



《規則正しい生活リズムで丈夫な体を作ろう》

生活リズムを整えるには… 朝の光をあびる→早起きして朝の光をあびると、体内時計がリセットされ、24時間周期に調整されます。そうすると、「朝は目覚めて夜は眠る」というリズムにととのいます。朝ごはんを食べる→起きたときはエネルギーが不足した状態なので、朝ごはんを食べてエネルギーを補給します。また、体温が上がって血流がよくなり、胃腸も活発に動くので、元気が一日が始まります。

《お米は栄養たっぷり》

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹持ちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べて太りにくい食材です。

【お月見を楽しむ】

月見の由来…旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。保育園では8日にお月見会を開き、わかば組以上のお友だちは、豆腐を混ぜた上新粉を丸めてお月見団子づくりを行います。お楽しみに！

《長寿と食事》

～和食を見直そう～いま世界では、伝統的な日本食が健康＆長寿食として注目されています。『和食』は2013年、日本人の伝統的な食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスがよいとされています。また、酢や海藻類も健康に良い食べ物です。食欲の秋はすぐれた日本食を再認識して、献立に取り入れるよい機会かもしれません。