

日	曜日	午前	 昼食 オレンジ	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 (体をつくる・ 血や肉になる)	黄 (力や体温の もとになる)	みどり (体の調子を整える)	
					1	金	ビスケット 牛乳	
2	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)
4	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	マカロニきなこ 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、マカロニ・スパゲッティ、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	508(490) 18.9(18.2) 13.3(15.4) 1.6(1.3)
5	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	ニラせんべい 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、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、たまねぎ、はくさい、ピーマン、にんじん、バナナ、にら	498(513) 19.8(19) 16.1(17.8) 1.7(1.3)
6	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	ココアちんすこう 牛乳	ぎゅうにく、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、さとう、なたねあぶら、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ミニトマト	604(582) 15.1(15.3) 17.7(19.1) 2(1.7)
7	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	かぼちゃのマフィン 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	ロールパン、さとう、パンこ、ごま、こむぎこ、バター、ビスケット	さいいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、バナナ、かぼちゃ	675(670) 24.8(23.6) 25.3(25.4) 2.9(2.5)
8	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	黒ゴマのクッキー 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(551) 22.2(20.8) 15.8(17.4) 1.6(1.1)
9	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	プリン 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、プリン、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さいいんげん、ブロッコリー、ひじき	588(558) 26.5(23.8) 22.4(22.8) 1.6(1.3)
11	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 オクラときゅうりのおかかあえ	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、かつおぶし、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、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、オクラ、きゅうり	568(539) 20.8(19.4) 20.1(20.8) 1.4(1.1)
12	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 豚肉と大根の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	お好み焼 牛乳	とうふ、あぶらあげ、ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう	うどん、ごまあぶら、さとう、さつまいも、バター、こむぎこ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、こねぎ、バナナ、キャベツ	658(639) 18.9(18.5) 17(18.4) 3(2.5)
13	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》	おたのしみおやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)
14	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ニラと豆腐のかきたま汁 鶏肉のトマト煮 バナナ	ミルク寒天 牛乳	たまご、とうふ、とうにゅう、むぎみそ、とりもも、ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブゆ、じゃがいも、さとう、ビスケット	にら、トマト缶、ピーマン、にんじん、たまねぎ、バナナ、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	697(685) 31.9(29.4) 27.4(27.2) 2.6(2.1)
15	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ ひじき煮	おからのソフトクッキー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ちくわ、おから、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、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	549(527) 23.6(21.8) 10.3(12.9) 1.9(1.6)
16	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え	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、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、ブロッコリー	550(524) 22.8(21.1) 16.3(18) 1.5(1.3)
18	月	 敬老の日						0(0) 0(0)
19	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース キャベツスープ 切り干し大根のサラダ バナナ	フレンチトースト 牛乳	ぶたひきにく、ロースハム、ぎゅうにゅう、たまご	マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、さとう、ごま、しょうばん、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、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、きりぼしだいこん、バナナ	602(589) 19(18.4) 16.3(17.9) 2.1(1.7)
20	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 飛鳥汁 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、とりひきにく、とりもも、とうにゅう、みそ、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	にんじん、まいたけ、ごぼう、もやし、はくさい、長ねぎ、こまつな、ブロッコリー、しめじ、コーン、オレンジ、かぼちゃ	585(553) 19.7(18.7) 20.2(21.1) 1.4(1.2)

21	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	フルーツ寒天 ゼリー 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきに く、ロースハム	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、さとう、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、 パインアップルかん、みかんか ん、かんてん	489 (521) 14 (15) 13.7 (16.3) 1.3 (1.1)
22	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 油揚げの五目煮	ミニゼリー ママレードホッ トケーキ 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 あぶらあげ、いんげんま め、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、マヨネーズ、じゃがいも、さ とう、ゼリー、ホットケーキミックス、 ママレードジャム、さらだあぶら、バ ター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマ ト、パセリ(葉)、にんじ ん、干しいたけ	603 (567) 25.2 (23) 20 (20.6) 1.6 (1.3)
23	土	秋分の日						0 (0) 0 (0)
25	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 れんこんのつくね揚げ 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、とりひきに く、らんおう、あぶらあげ、 きなこ、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、れ んこん、干しいたけ、も やし、きゅうり、にんじん	660 (610) 19.9 (18.8) 23.6 (23.7) 1.6 (1.3)
26	火	ビスケット 牛乳	素麺 生揚げといんげんの煮もの バナナ	豆乳のカップ ケーキ 牛乳	ロースハム、たまご、あつ あげ、いんげんまめ、とう にゅう、ぎゅうにゅう	そうめん、さとう、なたねあ ぶら、こむぎこ、ビスケット	きゅうり、にんじん、バナ ナ	618 (604) 21.5 (20.4) 19.8 (20.5) 2.2 (1.7)
27	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 中華スープ 大豆と野菜のごまあえ 果汁(りんご)	にんじんの蒸 しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、とうふ、だ いず、いんげんまめ、ぎゅ うにゅう、たまご	ごはん、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、しいたけ、だいこん、 トウモロコシ、りんごジュ ース	552 (525) 17.1 (16.5) 15.5 (17.2) 1.7 (1.5)
28	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ レタスのスープ チキンのママレード煮 かぼちゃサラダ	おからのマフィン 牛乳	たまご、とりもも、ペー コン、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、なたねあぶら、さとう、 バター、こむぎこ、ビスケット	レタス、わかめ、かぼ ちや、きゅうり、たまね ぎ、バナナ	703 (691) 24.1 (23.2) 29.9 (29.2) 1.6 (1.3)
29	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たらの煮つけ キャベツのごまあえ	あんだんご オレンジゼリー せんべい 牛乳	みそ、とうふ、たら、あぶ らあげ、あずき、ぎゅう にゅう	ごはん、ごま、さとう、でん ぶん、オレンジジュース、 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、み かんかん、かんてん	606 (569) 24.9 (22.8) 8.8 (11.9) 1.9 (1.7)
30	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、 こーんすたーち、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)

※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。楽しみにしててくださいね♪



給食だより

朝晩は少し涼しい風が感じられるようになり、過ごしやすくなりました。食卓にも秋の味覚が登場しますね。残暑に負けないようにしっかり食べて元気な体をつくりましょう。

【お月見を楽しむ】

1年で最も月が美しく見える『中秋の名月』を鑑賞するお月見は、農作物の豊作祈願や、収穫への感謝を表す行事です。米粉で作ったお団子を月に見立ててお供えします。この日は芋の収穫を祝う日『芋名月』とも言われ、里芋料理の『きぬかつぎ』も供えます。ちなみに、十五夜のひは年によって変わり、今年は9月29日です。保育園では29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！



【お風呂は食後、一時間あけてから】
夕食後、すぐに入浴すると、消化不良を起こす可能性があります。胃腸の「消化」という働きを促すために、1時間はおいてから入浴するようにしましょう。



《赤・黄・緑 3色そろえてバランスばっちり！》

食べものは、含まれる栄養素の働きによって、赤・黄・緑の3色の食品群に分けられます。3色の食品群をそろえて食べると、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。



『赤』～体をつくるもとになる～血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体づくりに欠かせません。不足すると、骨が弱くなったり、体力が低下したりします。【主な栄養素】たんぱく質、ミネラル類【主な食品】魚、肉、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品、海藻

『黄』～エネルギーのもとになる～元気に遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーをつくります。不足すると、遊びや学習に集中できません。【主な栄養素】炭水化物、脂質【主な食品】ご飯、パン、麺類、いも類、油

『緑』～体の調子を整える～病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。不足すると、風邪をひきやすくなったり、便秘になったり、イライラしたりします。【主な栄養素】ミネラル類、ビタミン類、食物繊維【主な食品】野菜、果物

★3色そろえるコツ！「主食・主菜・副菜」の3つのお皿をそろえることで、3色の食品群をバランスよく食べることができます。主食は「黄の食品」、主菜は「赤の食品」、副菜は「緑の食品」を多く含んでいます。毎日の献立を考えるときは、3つのお皿が揃うように意識しましょう。