

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)	
2	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜としめじのソテー	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、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、こまつ な、しめじ	562(532) 21.4(20.1) 17.5(18.8) 1.1(0.9)
3	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	お好み焼 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、パ ター、さとう、こむぎこ、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	712(681) 29.1(26.2) 26.4(25.7) 1.8(1.4)
4	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス シルバーサラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	にんじんの 蒸しパ 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきにく、鉄 分入りヨーグルト、ぎゅう にゅう、たまご	ごはん、ドレッシング、はる さめ、さらだあぶら、さとう、 ホットケーキミックス、ビス ケット	にんじん、たまねぎ、きゅ うり、キャベツ、ミニマト	690(652) 20.2(19.2) 24.3(24.5) 1.8(1.5)
5	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	おからの ソフトクッ 牛乳	たまご、とうふ、とうにゅう、 むぎみそ、とりもも、おから、 ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブゆ 、じゃがいも、こむぎこ、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	731(712) 33.4(30.5) 27.2(27) 1.6(1.4)
6	金	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 かじきまぐろのソテー 切り干し大根の煮物	黒ゴマの クッキー 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ちく わ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こ むぎこ、ごま、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しい たけ、にんじん、きりぼし だいこん、オレンジ	577(551) 24(22.2) 14.1(15.9) 1.2(1)
7	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 	ヨーグルト 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶた ひきにく、ヨーグルト、ぎゅう にゅう	ごはん、パンこ、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	566(540) 26.4(23.8) 22(22.5) 1.6(1.3)
9	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ	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	566(537) 18.9(18.2) 17.4(18.6) 1.6(1.3)
10	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 豚肉のつけ焼き さつまいものバター炒め バナナ	豆乳の カップケー キ 牛乳	とうふ、あぶらあげ、ぶたに く、たまご、とうにゅう、ぎゅう にゅう	うどん、さとう、さつまいも、 バター、なたねあぶら、こ むぎこ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこ ん、にんじん、たまねぎ、 バナナ	747(711) 24.5(23) 20.1(21) 4.1(3.4)
11	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)
12	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	ヨーグルト ケーキ 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、 ロースハム、たまご、ヨーグ ルト	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 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、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、キャ ベツ、バナナ、レモン	507(535) 17.2(17.7) 16.3(18.4) 1.4(1.2)
13	金	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 赤魚の煮つけ 油揚げの五目煮	かぼちゃ のマフィン 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、あ ぶらあげ、いんげんまめ、た まご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、じゃがい も、こむぎこ、バター、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、にん じん、干しいたけ、オレ ンジ、かぼちゃ	626(590) 24.5(22.6) 14.8(16.5) 2.2(1.9)
14	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	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、ごま、プリ ン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ブ ロccoliリー 	535(512) 22.1(20.5) 16.6(18.2) 1.3(1.1)
16	月	敬老の日						0(0) 0(0)
17	火	ビスケット 牛乳	素麺 生揚げといんげんの煮もの あんだんご バナナ	お月見ゼ リー せんべい 牛乳	ロースハム、たまご、あつあ げ、いんげんまめ、あずき、 ぎゅうにゅう	そうめん、さとう、でんぶ ん、りんごジュース、せん べい、ビスケット	きゅうり、にんじん、パナ ナ、かんでん	629(614) 19.1(18.3) 13.5(15.5) 1.9(1.5)
18	水	ビスケット 牛乳 	しらす入り炊き込みご飯 3種のきのこスープ ちくわの炒り煮 果汁(りんご)	かぼちゃ の蒸しパ 牛乳	ちりめんじゃこ、ちくわ、いん げんまめ、ぎゅうにゅう、ら んおう	ごはん、ごまあぶら、さと う、さらだあぶら、こむぎ こ、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、えのき たけ、エリンギ、干しいたけ、トウ モロコシ、だいこん、りんごジュース、 かぼちゃ	573(543) 16.1(15.6) 17.4(18.7) 1.4(1.2)
19	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ ミネストローネ チーズ ゆで卵とポテトのサラダ	フルーツ 寒天ゼ 牛乳	ベーコン、チーズ、たまご、 ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、さ とう、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、きゅうり、バナナ、パイナップ ルかん、みかんかん、かんでん	489(518) 15.2(16.1) 13.4(16) 1.7(1.5)
20	金	ビスケット 牛乳	ご飯 ミニゼリー 味噌汁 さけのムニエル ひじき煮	セサミクッ 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、ゼリー、ごま、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、しい たけ、にんじん、ひじき	575(543) 21.6(20.2) 15.1(16.8) 1.7(1.3)

21	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)
23	月	秋分の日振替休日						0(0) 0(0)
24	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	ニラせんべい 牛乳	ぶたひきにく、ロースハム、たまご、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、おこのみやきこ、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、きりほしだいこん、バナナ、にら	508(515) 16.7(16.6) 14.7(16.6) 2.1(1.7)
25	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 ミニゼリー	ミルク寒天 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	ごはん、さらだあぶら、ゼリー、さとう、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、リンゴ、アップルかん、みかんかん、かんでん	506(485) 18.1(17.4) 13.3(15.6) 1.2(0.9)
26	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ コンソメスープ ハンバーグ ポパイサラダ	ママレード ホットケーキ 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	ロールパン、さとう、パンこ、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ママレードジャム、バター、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、しめじ、コーン、バナナ	640(640) 23.1(22.1) 29.2(28.4) 2(1.6)
27	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き キャベツのごまあえ	野菜パン 牛乳	みそ、とうふ、べにぎけ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、ごま、さとう、ロールパン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマト、パセリ(葉)、キャベツ、にんじん、オレンジ	567(562) 25.8(24.3) 17.3(19.1) 1.5(1.4)
28	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	カニパン 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、カニパン、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい、長ねぎ	527(529) 25.6(24.3) 18.5(20) 3.6(2.9)
30	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが もやしのサラダ	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがいも、ごまあぶら、ゼリー、バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さやいんげん、にんじん、もやし、きゅうり	521(498) 15.4(15.2) 16.5(18) 1.5(1.1)

※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♪



給食だより

まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕は少しずつ涼しさも感じられるようになってきました。食卓にも秋の味覚が登場しますね。残暑に負けずに、バランスのよい食事を楽しんで、元気な体をつくりましょう。



【お月見を楽しむ】 ～十五夜(中秋の名月)～

秋の入口となる9月になると、空気が澄んで夜空の月や星がきれいに見えます。旧暦の8月15日をさす十五夜は一年で最も美しいといわれ、中秋の名月と呼ばれています。

十五夜にちなんで15個のお団子をお供えしますが、これは満月を表していて、豊作祈願や収穫祝いのほか、健康や幸福を意味します。ちなみに十五夜の日は年によって変わり、今年は9月17日です。

園では17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楽しみます。



【塩分について】

食塩は生命の維持に欠かせない重要な成分ですが、摂りすぎると高血圧や、胃がん、動脈硬化などの原因になります。

とくに乳幼児は、味覚が形成される重要な時期なので、普段の食事から、減塩を意識した食生活にしてみましょ。

また、野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分の摂りすぎを防ぐ働きがあります。いつもの献立に、旬の野菜や果物をプラスしてみるのもいいですね。

＜塩分を控える9のポイント＞

- ①薄味に慣れましょ(昆布などのだし汁を使う)
- ②効果的に塩を使いましょ(魚の下味に塩を使うなど)
- ③「かけて食べる」よりも「つけて食べる」(しょうゆやソースなどは一回の量を決めて)
- ④酸味を上手に使いましょ(レモンをかける)
- ⑤香辛料を活用ましょ(カレー粉で味に変化を)
- ⑥香りも味わいを左右ましょ(しょうが、ねぎ、かつお節などを加える)
- ⑦香ばしさもおいしさになります(肉に焼き目をつける)
- ⑧加工食品は1日1～2品まで(ハムやベーコン かまぼこなど)
- ⑨食べ過ぎないようにましょ