



# 給食献立予定表 9月



あいあい保育園

R6. 8. 30

3時おやつ おり	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
2 (月)	パサ 味噌カツ丼 五目きんぴら なめこ汁 ミニゼリー	牛乳 みたらし団子	豚肉 卵 豆腐 牛乳 赤味噌 味噌	米 こんにゃく 白玉粉 片栗粉 ミニセリ 薄力粉 パン粉	ズブ ぬめ キャベツ 人参 ごぼう バナ	479 521
3 (火)	ぱりんこ ごはん すき焼き風煮 すまじけ ほうれん草ともやしのごまあわ バナナ	牛乳 オレンジクリームサンド	牛肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 ぱにんこ 納豆 こんにゃく 食パン オレンジクリーム	人参 根菜 ごぼう いはけ ねぎ えのき ほうれん草 もやし バナ	474 487
4 (水)	かりんとう 肉味噌そば 人参シリシリ 揚げシュウマイ オレンジ	牛乳 きなこカステラ	豚ひき肉 ツナ 卵 かつお節 赤味噌 きなこ	中華麺 かりんとう シュウマイ 米 片栗粉 薄力粉	人参 玉ねぎ 水煮筍 ねぎ オレンジ	629 670
5 (木)	ルーチー 麦ごはん 魚のムニエル(レモンソース) ひじきのミルキーサラダ トマト ミニゼリー	麦茶 そばめし	サゴシ ひじき ハム 牛乳	米 麦 薄力粉 中華麺 フルーチ ミニセリ	レモン 入参 キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ	607 644
6 (金)	ピコ 手作りパン ポークシチュー プロッコリーと卵のサラダ バナナ	アイスクリーム	豚肉 卵 牛乳	薄力粉 強力粉 ピスコ アイスクリーム ジャガイモ	人参 玉ねぎ プロッコリー <sup>1</sup> バナナ	471 467
7 (土)	せんべい 中華丼 わかめのかきたまスープ バナナ	牛乳 エントリービスケット	豚肉 卵 牛乳 わかめ シーフードミックス	米 せんべい エントリービスケット	白菜 入参 玉ねぎ きくらげ バナナ	447 450
9 (月)	ボンコ ごはん ごぼうハンバーグ かぼちゃのサラダ トマト ミニゼリー	牛乳 どうやき	合挽肉 卵 牛乳 あんこ	米 ボンコ パン粉 ミニセリ ホットケーキミックス	ごぼう 玉ねぎ かぼちゃ トマト	562 584
10 (火)	ペジタル ごはん 築前煮 青菜のおひたし かきたま汁 オレンジ	牛乳 おからクッキー	鶏肉 卵 おから	米 ペジタル 鶏肉 れんこん 薄力粉 片栗粉	人参 ごぼう いんげん 千じゅりタケ 小松菜 玉ねぎ オレンジ	518 525
11 (水)	シュガートースト ミートソーススパゲティ カラフルサラダ みかんヨーグルト	牛乳 豆腐ドーナツ	豚ひき肉 ハム ヨーグルト 豆腐 牛乳	スパゲティ 食パン ジューカー さつまいも ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ トマト 缶詰 バブリ きゅうり みかん	521 512
12 (木)	ハッピーターン ☆お月見会メニュー じゃこごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草のナムル トマト お月見ゼリー	牛乳 お月見だんご	じゅず きなこ 鶏肉 牛乳	米 ハッピーターン 白玉粉 お月見ゼリー	ほうれん草 トマト	546 581
13 (金)	サブル ごはん 魚のこま味噌焼き 切干大根のサラダ たっぷり野菜のすまじけ オレンジ	牛乳 いももち	サゴシ ハム 味噌 牛乳	米 ごま ジューカー 片栗粉 サブル	切干大根 入参 きゅうり えのき ねぎ オレンジ	472 471
14 (土)	甘辛せんべい 五目焼きそば ゆで卵 バナナ	牛乳 スナックパン	豚肉 卵 牛乳	中華麺 甘辛せんべい スナックパン	人参 玉ねぎ もやし ねぎ バナナ	443 447
16 (月)	敬老の日でお休みです。					
17 (火)	ポップコーン ごはん 肉団子の甘酢あん スパゲティサラダ トマト オレンジ	牛乳 大学芋	合挽肉 ハム 牛乳	米 ポップコーン サラスパ さつまいも	人参 玉ねぎ きゅうり トマト オレンジ	548 568
18 (水)	ミニドーナツ 味噌ラーメン ちくわの磯辺揚げ わかめサラダ 杏仁フルーツ	麦茶 ひじきおにぎり	味噌 鶏肉 ちくわ ひじき わかめ 牛乳 卵 油揚げ	中華麺 薄力粉 ミニドーナツ 米	人参 玉ねぎ もやし キャベツ きくらげ フルーツミックス バナナ	554 587
19 (木)	あれ ごはん チキンのトマトソースかけ きのこのマリネ 卵スープ ミニゼリー	牛乳 カルシウムかりんとう	鶏肉 卵 牛乳	米 あられ ミニゼリー 薄力粉	玉ねぎ いはけ えのき しめじ 人参 ねぎ	537 567
20 (金)	シガーフライ ☆お誕生日会メニュー わかめごはん ささみのフライ トマト マセドアンサラダ ぶどう	牛乳 バースデイケーキ	ささみ ハム チーズ 牛乳	米 シガーフライ ジューカー バースデイケーキ コーン パン粉	トマト きゅうり 人参 ぶどう	504 519
21 (土)	クッキー 天津飯 わかめスープ バナナ	牛乳 ほたぼた焼き	卵 ハム 牛乳 わかめ	米 クッキー ほたぼた焼き	人参 玉ねぎ ねぎ バナナ	400 385
23 (月)	秋分の日振替休日でお休みです。					
24 (火)	おじとと ごはん きせい豆腐 お麸の味噌汁 具だくさんひじきの煮物 ミニゼリー	牛乳 手作りラスク	鶏ひき肉 卵 ひじき 麸 生クリーム アーモンド	米 おじとと 食パン ミニセリ	人参 玉ねぎ 千じゅりタケ ねぎ	544 564
25 (水)	ピスケット 手作りパン マカロニグラタン コールスローサラダ バナナ	牛乳 プリン	鶏肉 ハム 牛乳	薄力粉 強力粉 マカロニ コーン ピスケット プリン	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり バナナ	508 517
26 (木)	きなこトースト 麦ごはん 鮭のコーンマヨ焼き じゃがいものそぼろ煮 味噌汁 オレンジ	牛乳 ココアクッキー	鮭 きなこ 豆腐 わかめ 牛乳 卵 鶏ひき肉	米 麦 食パン コーン じゃがいも 薄力粉	玉ねぎ ねぎ オレンジ	588 575
27 (金)	りんごゼリー ひき肉カレー 福神漬け きゅうりの炒り卵和え バナナ	牛乳 クラッカーサンド	豚ひき肉 卵 牛乳	米 りんごゼリー クラッカーサンド ジャム	人参 玉ねぎ 福神漬け きゅうり バナナ	509 541
28 (土)	おかき きつねうどん 和風サラダ バナナ	牛乳 クリームパン	油揚げ ハム 牛乳 わかめ	うどん おかき クリームパン	キャベツ きゅうり 入参 ねぎ バナナ	405 401
30 (月)	えびせんべい ごはん ハ宝菜 きゅうりのおかせ和え レバーのマリアナソース ミニゼリー	牛乳 みるくもち	豚肉 かつお節 レバー 牛乳 きなこ えび いか	米 えびせんべい ミニゼリー 片栗粉	白菜 入参 玉ねぎ きくらげ きゅうり	462 475

※都合により献立内容を変更する場合があります。



# 給食だよい 9月



9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るころです。夏の陽ざしをいっぱいあびた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。食事や体調管理に気を付けて、元気に秋を迎えましょう！



## 子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかりとるためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事をすることで心の元気もチャージできます。



## 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もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



## 非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

## 準備するとよいもの

飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）

