



9がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	給 食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/食塩	補食
				力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの		
1	月	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉のBBQ焼き マカロニサラダ 梨	きなこクリーム サンド 牛乳	米 きび砂糖 マカロニ まるパン	油揚げ きなこ 牛乳	大根 玉ねぎ りんご きゅうり 人参 コーン 梨	525/25.2/1.4 393/19.3/1.1	おにぎり フルーツ
2	火	ごはん にらの味噌汁 鮭のオニオン焼き 大根とさつまあげのきんぴら みかんヨーグルト	ピザトースト 牛乳	米 きび砂糖 油 食パン	サーモン さつま揚げ ヨーグルト 鶏ひき肉 チーズ 牛乳	にら もやし 玉ねぎ 大根 人参 いんげん みかん缶 ピーマン コーン	570/26.5/1.4 426/20.2/1.1	おにぎり フルーツ
3	水	食パン コーンスープ 鶏肉と野菜のトマト煮込み フレンチサラダ りんご	きつねおにぎり 麦茶	食パン きび砂糖 バター 米	牛乳 コンソメ 鶏肉 油揚げ	ブロッコリー 玉ねぎ しめじ きゃべつ きゅうり 人参 りんご	591/23.8/1.7 443/18.1/1.3	ふかし さつまいも フルーツ
4	木	ごはん なめこの味噌汁 カレイのフライ ほうれん草のごま和え 梨	おさつサモサ 牛乳	米 きび砂糖 油 餃子の皮 さつまいも バター	かれい 牛乳	なめこ 三つ葉 ほうれん草 もやし 人参 梨	459/16.1/0.8 331/12.0/0.6	おにぎり フルーツ
5	金	マー婆ー丼 わかめのスープ きゃべつの昆布和え バナナ	お麸ラスク (のり塩バター) 牛乳	米 きび砂糖 油 麸 バター	豆腐 豚肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ もやし きゃべつ きゅうり 人参 バナナ	578/22.4/1.4 435/16.4/1.1	おにぎり フルーツ
6	土	ごはん ほうれん草の味噌汁 豚肉の塩こうじ炒め コロコロサラダ フルーツ	ツナサンド 麦茶	米 油 じゃがいも 食パン	豚肉 チーズ ツナ	ほうれん草 玉ねぎ ピーマン きゅうり 人参 フルーツ	554/20.3/1.4 416/15.5/1.1	おにぎり フルーツ
7	日							
8	月	ごはん しいたけの味噌汁 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 梨	バナナマフィン 牛乳	米 きび砂糖 油 ホットケーキミックス	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	しいたけ 小松菜 玉ねぎ しめじ きゃべつ きゅうり 人参 梨 バナナ	597/22.3/1.4 447/17.0/1.1	おにぎり フルーツ
9	火	ごはん ねぎのすまし汁 さわらの西京焼き 筑前煮 りんごゼリー	シュガートースト 牛乳	米 こんにゃく きび砂糖 油 食パン バター	豆腐 さわら 鶏肉 アガー 牛乳	長ねぎ ごぼう 人参 たけのこ	583/28.9/1.8 438/22.1/1.4	おにぎり フルーツ
10	水	サラダうどん 鶏肉の照り焼き ブロッコリー バナナ	クッキー 麦茶	うどん きび砂糖 バター	ツナ 鶏肉	きゅうり 人参 コーン ブロッコリー バナナ	497/18.3/3.2 396/14.6/2.6	さつまいも 中華 フルーツ
11	木	ごはん わかめスープ かじきのステーキ カラフルサラダ 白桃ヨーグルト	フライドポテト 麦茶	米 油 きび砂糖 じやがいも	わかめ かじき ヨーグルト	玉ねぎ りんご きゃべつ きゅうり バブリカ 白桃缶	446/17.4/1.2 332/13.5/0.9	おにぎり フルーツ
12	金	ハヤシライス えのきのスープ ほうれん草しらす和え りんご	ジャムサンド 牛乳	米 きび砂糖 食パン バター	豚肉 コンソメ しらす 牛乳	玉ねぎ えのき チンゲン菜 しめじ ほうれん草 人参 りんご	572/21.4/2.5 440/16.2/1.9	おにぎり フルーツ
13	土	ごはん 麺のすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 三色ナムル フルーツ	わかめおにぎり 麦茶	米 麺 きび砂糖 油	わかめ 鶏肉	長ねぎ ほうれん草 もやし 人参 フルーツ	432/17.5/1.4 326/13.6/1.0	おにぎり フルーツ
14	日							

給食だより

非常食を備蓄していますか？

9月1日は防災の日です。

そして、この日を含む8月30日から9月5日までは防災週間と定められています。

飲料水や非常食の備蓄は平常時で3日分、大規模災害時で1週間分が望ましいとされています。

災害はいつ起こるかわかりません。

日頃から災害について考え、備えるようにしましょう。



備蓄のコツ
ローリングストック法



- いつも使うものを少し多めに購入する
- 賞味期限の近いものから順に使う
- 半量を使い切ったところで、使った量と同じ量を買い足す

このように常に余分がある状態をキープし続けることがポイントです！

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量 エネルギー・タンパク質/食塩 012歳児栄養量 エネルギー・タンパク質/食塩	補食
				力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
15	月	敬老の日						
16	火	ごはん けんちん汁 赤魚の煮つけ ひじきのサラダ りんご	スイートポテト 牛乳	米 きび砂糖 さつまいも バター	鶏肉 豆腐 油揚げ 赤魚 ひじき 牛乳	大根 人参 ごぼう 長ねぎ きゅうり 人参 きゅべつ コーン りんご	564/23.7/1.4 407/17.7/1.0	
17	水	チキンカレー 春雨スープ プロッコリーサラダ みかんヨーグルト	きなこトースト 牛乳	米 じゃがいも 油 春雨 食パン バター	鶏肉 ヨーグルト きなこ 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 プロッコリー もやし コーン みかん缶	608/20.6/2.5 463/15.5/1.8	おにぎり フルーツ
18	木	ごはん しいたけの味噌汁 カレイのピザ焼き マーボーなす 梨	お好みマカロニ 麦茶	米 きび砂糖 油 マカロニ	油揚げ かれい チーズ 豚肉	しいたけ 玉ねぎ ピーマン コーン なす 梨	456/17.1/1.6 342/13.3/1.2	おにぎり フルーツ
19	金	冷やしうどん 鶏肉のごま味噌焼き きゅうりの酢の物 バナナ	ツナピラフ 麦茶	うどん きび砂糖 米 バター	鶏肉 わかめ ツナ	人参 長ねぎ きゅうり バナナ 玉ねぎ	449/18.8/3.2 355/14.9/2.6	ふかし さつまいも フルーツ
20	土	ごはん わかめの味噌汁 鶏の唐揚げ ポテトサラダ プロッコリー フルーツ 永山フェス	ジャムトースト 麦茶	米 麵 じゃがいも 食パン バター	わかめ 鶏肉	きゅうり 人参 プロッコリー フルーツ	546/19.6/1.7 402/14.3/1.3	おにぎり フルーツ
21	日	秋分の日						
22	月	ごはん 小松菜の味噌汁 さばのカレー焼き 大根のそぼろ煮 納豆 りんご	シュガーパン 牛乳	米 きび砂糖 食パン生地 バター グラニュー糖	さば 鶏肉 納豆 豆腐 牛乳	小松菜 しいたけ 大根 人参 いんげん りんご	563/23.4/1.6 416/17.3/1.2	
23	火	振替休日						
24	水	ごはん ちんげん菜のスープ サーモンのクリーム焼き きつねサラダ 誕生日会 バナナヨーグルト	ホットケーキ 牛乳	米 きび砂糖 油 ホットケーキミックス バター	コンソメ サーモン 牛乳 油揚げ ヨーグルト	チンゲン菜 玉ねぎ ほうれん草 しめじ きゅべつ きゅうり 人参 バナナ	636/26.6/1.4 473/20.4/1.0	
25	木	ごはん しめじのすまし汁 豚肉となすの味噌炒め ツナともやしのサラダ りんご	レーズンパン 牛乳	米 きび砂糖 油 食パン	豚肉 ツナ 牛乳	しめじ 長ねぎ なす 玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり 人参 りんご レーズン	500/17.3/1.8 369/13.0/1.4	おにぎり フルーツ
26	金	和風スパゲッティ とうもろこしのスープ コロコロサラダ 梨	たぬきおにぎり 麦茶	スパゲティ じゃがいも きび砂糖 油 米	鶏肉 コンソメ チーズ	しいたけ しめじ 玉ねぎ コーン きゅうり 人参 梨	401/13.2/1.3 311/10.4/1.0	さつまいも 中華 フルーツ
27	土	ごはん 麵の味噌汁 鶏肉のチーズ焼き きゅべつのおかか和え フルーツ	マカロニきなこ 麦茶	米 麵 マカロニ きび砂糖	鶏肉 チーズ きなこ	ほうれん草 きゅべつ きゅうり 人参 フルーツ	440/19.2/1.4 322/14.4/1.0	おにぎり フルーツ
28	日							
29	月	パリパリ春巻き丼 えのきの味噌汁 ステイックサラダ 梨	しらすチーズ トースト 牛乳	米 春雨 きび砂糖 油 ワンタンの皮 食パン	豚肉 しらす チーズ 牛乳	もやし 人参 にら えのき 玉ねぎ きゅうり 大根	501/16.9/1.8 393/13.1/1.4	
30	火	ごはん きゅべつのスープ 豚肉と細切りピーマン炒め シルバーサラダ りんご	豆腐入り サーダーアンダギー 牛乳	米 じゃがいも 春雨 油 ホットケーキミックス	コンソメ 豚肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン たけのこ きゅべつ きゅうり 人参 りんご 豆腐	607/19.1/1.6 455/14.3/1.2	おにぎり フルーツ

秋の味覚

秋の味覚は栄養満点で体に嬉しいことがたくさんあります。
旬の食材は値段も安いので積極的に取り入れてみてください。



食物繊維が豊富で
便秘解消に◎



きのこのビタミンDは
カルシウムの吸収を手助け◎

りんご



りんごポリフェノールで
美肌、老化防止！



ビタミンがバランスよく入って
いて風邪予防に◎



すぐに使えるエネルギーに
変身！

さんま



貧血予防の鉄分、ビタミンB群、
カルシウムなどが豊富◎