



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/脂質/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	012歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	
								
1	火	ごはん にらのスープ さばのごま味噌焼き 切干大根の煮物 梨（初物）	チーズパン 麦茶	米 食パン生地	さば さつま揚げ チーズ	にら えのき 切干大根 人参 いんげん 梨	448/16.4/11.1/1.6 336/12.6/8.8/1.2	おにぎり フルーツ
2	水	食パン 豆乳スープ 鶏肉と野菜のトマト煮込み ポテトサラダ りんご	韓国風 おにぎり 麦茶	食パン バター じゃがいも 米	豆乳 ウィンナー 鶏肉	きゃべつ 玉ねぎ ブロッコリー しめじ 人参 きゅうり りんご	539/22.2/18.8/1.8 409/17.2/14.3/1.4	さつまいも フルーツ
3	木	ごはん なめこの味噌汁 白身魚のマヨコーン焼き ほうれん草のごま和え ぶどうゼリー	そのまんま スイートポテト 麦茶	米 さつまいも	坊主銀宝	なめこ 万能ねぎ クリームコーン缶 ほうれん草 もやし 人参	398/15.7/7.7/0.9 290/12.1/5.8/0.7	おにぎり フルーツ
4	金	マーボー丼 わかめのスープ さっぱりピクルス バナナ	お麴ラスク （のり塩バター） 牛乳	米 麴 バター	豆腐 豚肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ 人参 きゅうり 大根 バナナ	640/25.3/24.6/1.6 467/17.9/16.9/1.4	おにぎり フルーツ
5	土	ごはん ほうれん草のすまし汁 豚肉の塩こうじ炒め きゃべつの昆布和え フルーツ	ツナサンド 麦茶	米 食パン	豚肉 ツナ	ほうれん草 玉ねぎ ピーマン きゃべつ 人参 フルーツ きゅうり	435/17.0/12.1/1.2 320/12.6/8.8/1.0	おにぎり フルーツ
6	日							
7	月	ごはん しいたけの味噌汁 鶏肉のマヨカレー焼き フレンチサラダ 梨	フルーツヨーグルト （コーンフレーク入り） 麦茶	米 コーンフレーク	油揚げ 鶏肉 ヨーグルト	しいたけ きゃべつ きゅうり 人参 梨 みかん缶 白桃缶	494/19.3/18.7/1.1 372/14.8/14.7/0.9	おにぎり フルーツ
8	火	ごはん 豆腐のすまし汁 さわらの西京焼き 筑前煮 りんご	ピザパン 牛乳	米 こんにゃく 食パン生地	豆腐 わかめ さわら 鶏肉 チーズ 牛乳	ごぼう 人参 たけのこ いんげん りんご 玉ねぎ ピーマン コーン	616/32.4/19.2/2.0 444/23.6/13.6/1.5	おにぎり フルーツ
9	水	サラダうどん 鶏肉の照り焼き ブロッコリー バナナ	ひじきごはん おにぎり 麦茶	うどん 米	ツナ 鶏肉 ひじき 油揚げ	コーン きゅうり 人参 ブロッコリー バナナ	522/21.3/14.7/2.9 406/16.8/11.7/2.3	さつまいも フルーツ
10	木	ごはん 大根の味噌汁 かじきのステーキ 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	フライドポテト 麦茶	米 じゃがいも	かじき 鶏肉 高野豆腐 ヨーグルト	大根 小松菜 玉ねぎ りんご 人参 いんげん	496/25.8/17.7/1.8 372/20.2/13.7/1.3	おにぎり フルーツ
11	金	ハヤシライス えのきのスープ ほうれん草のおかか和え りんごゼリー	ジャムサンド 牛乳	米 食パン	豚肉 牛乳	玉ねぎ グリンピース えのき 万能ねぎ ほうれん草 人参	642/24.2/23.6/2.7 478/17.7/17.2/2.0	おにぎり フルーツ
12	土	ごはん 長ねぎのすまし汁 のり塩チキン 三色ナムル フルーツ	わかめおにぎり 麦茶	米 麴	鶏肉	長ねぎ ほうれん草 もやし 人参 フルーツ	471/16.7/9.2/0.7 357/12.9/7.2/0.5	おにぎり フルーツ
13	日							
14	月	ごはん けんちん汁 赤魚の煮つけ 切干大根サラダ りんご	照り焼きチキン パン 牛乳	米 食パン生地	鶏肉 豆腐 油揚げ 赤魚 チーズ 牛乳	大根 人参 ごぼう 長ねぎ 切干大根 きゅうり りんご 玉ねぎ	475/22.2/11.8/1.7 350/16.8/9.0/1.2	おにぎり フルーツ

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



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

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	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	012歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/食塩	
15	火	ごはん 油揚げの味噌汁 ひじき入りつくね ほうれん草のソテー みかんゼリー	おからドーナツ (ウインナー入り) 牛乳	米 パター	油揚げ 鶏肉 ひじき おから 豆乳 ウインナー 牛乳	万能ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 人参 コーン みかん缶	641/25.7/24.2/1.5 480/19.9/18.7/1.2	おにぎり フルーツ
16	水	チキンカレー もやしのスープ ブロッコリーサラダ バナナ	お麩ラスク (チーズ) 牛乳	米 じゃがいも 麩 バター	鶏肉 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 ブロッコリー バナナ	645/24.0/27.0/2.1 463/16.6/18.4/1.5	おにぎり フルーツ
17	木	ごはん しいたけのスープ さばのトマトソース マーボーなす ヨーグルト	お好みマカロニ 麦茶	米 マカロニ	さば 豚肉 ヨーグルト	しいたけ ほうれん草 玉ねぎ なす	603/26.6/21.6/1.6 453/20.3/16.4/1.2	おにぎり フルーツ
18	金	冷やしうどん 鶏肉のごま味噌焼き きゅうりの酢の物 梨	ツナピラフ 麦茶	うどん 米 パター	わかめ 鶏肉 ちくわ ツナ	長ねぎ きゅうり 梨 玉ねぎ 人参	395/17.9/5.4/2.6 313/14.3/4.2/2.1	おにぎり フルーツ
19	土	ごはん 麩の味噌汁 鶏肉のチーズ焼き きゃべつのおかか和え フルーツ	ジャムトースト 麦茶	米 麩 食パン	わかめ 鶏肉 チーズ	きゃべつ 人参	532/19.2/15.9/1.6 402/14.9/12.7/1.2	おにぎり フルーツ
20	日							
21	月	敬老の日						
22	火	国民の休日						
23	水	秋分の日						
24	木	ごはん しめじのすまし汁 豚肉となすの味噌炒め ひじきサラダ りんご	塩バターパン 牛乳	米 食パン生地 バター	豚肉 ひじき 牛乳	しめじ 万能ねぎ なす 玉ねぎ ビーマン 人参 きゅうり きゃべつ コーン りんご	596/21.2/23/1.8 424/15.0/16.3/1.3	おにぎり フルーツ
25	金	ごはん どうもろこしのスープ 白身魚のピザ焼き カラフルサラダ 梨 十五夜	お月見 スイートポテト 牛乳	米 さつまいも バター	坊主銀宝 チーズ 牛乳	コーン チンゲン菜 玉ねぎ ビーマン きゃべつ きゅうり 赤黄パプリカ 梨	528/22.2/14.4/1.5 370/15.9/9.8/1.1	おにぎり フルーツ
26	土	ごはん わかめの味噌汁 鶏の唐揚げ コロコロサラダ ブロッコリー フルーツ	シュガートースト 麦茶	米 じゃがいも 食パン	わかめ 鶏肉 チーズ	万能ねぎ きゅうり 人参 ブロッコリー フルーツ	564/21.3/15.3/1.9 423/16.6/11.7/1.5	おにぎり フルーツ
27	日							
28	月	パリパリ春巻き丼 えのきの味噌汁 スティックサラダ りんご	まんまる ポテト 麦茶	米 春雨 ワタンの皮 じゃがいも	豚肉 ツナ	もやし 人参 にら えのき ほうれん草 きゅうり 大根 りんご 玉ねぎ	404/12.1/13.0/1.2 318/9.5/10.4/1.0	おにぎり フルーツ
29	火	ごはん きゃべつの味噌汁 豚肉の細切りビーマン炒め かぼちゃの煮物 ヨーグルト	コーンマヨパン 牛乳	米 食パン生地	油揚げ 豚肉 ヨーグルト 牛乳	きゃべつ ビーマン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン	713/28.5/25.7/1.7 526/21.1/19.0/1.3	おにぎり フルーツ
30	水	まるパン チンゲン菜のスープ ハンバーグ コールスローサラダ 梨 誕生日会	ホットケーキ 牛乳	まるパン パター	ウインナー 豚肉 豆腐 牛乳 生クリーム	チンゲン菜 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 梨 フルーツ缶	686/27.5/38.2/1.9 512/20.3/28.9/1.4	おにぎり フルーツ

秋の味覚

秋に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。

さつまいも



食物繊維が豊富で
便秘解消に◎

きのこ



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！

かぼちゃ



ビタミンがバランスよく入っていて
風邪予防に◎

ぶどう



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◎