



給食だより



食欲の秋～おいしい食べ物がいっぱいです～



夏の疲れが出てくる時期です。実りの秋の美味しいものをたくさん食べて元気に過ごしましょう。今が旬の食べ物を紹介します。

里芋



里芋にはカリウム、食物繊維がたくさん入っています。

余分な塩分を排出したり、コレステロールの吸収を抑えてくれます。芋煮にしても美味しいですね！



カリフラワー

カリフラワーはつぼみを食べる野菜です。ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富です。

オレンジ、紫、黄緑など、カラフルな品種もあり、食べ比べてみてはいかがでしょうか。



かぶ



かぶは、根にはビタミンCや消化酵素、葉の部分には、β-カロテン、鉄やカルシウムが豊富に含まれています。



葉っぱや茎を細かく切ってじゃこや油揚げと炒めると美味しいご飯のお供になります！



今年の十五夜はいつ？



令和4年の十五夜「芋名月」は、9月10日（土）です。

親子で季節を感じながら、秋の収穫を祝い、すすきとお団子を飾って月を眺めるのもいいですね。



十五夜の次のお月見を十三夜といい、今年は10月8日（土）です。

「栗名月」「豆名月」ともいわれ、ちょうど食べ頃の栗や豆を飾るそうです。



9月1日は防災の日

非常時に供えて、ローリングストックを！！



POINT・1

普段食べ慣れているものを、ストックすると安心です。環境の変化などで子どもも、大人も不安な時、食べ慣れた食材は、心を癒してくれるそうです。

POINT・2

賞味期限ごとに、食べて、補充を繰り返しましょう。常に在庫をもっていると安心ですね。

令和4年度



9月 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

体をつくる

力になる

病気から
守ってくれる

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑
1	木	ゼリー	食パン	鮭のコーンマヨネーズ焼き ほうれん草のソテー コンソメスープ グレープフルーツ	ひじきご飯 (牛乳)	鮭、チーズ、ベーコン、 ひじき	食パン、小麦粉、サラダ油、バター、 マヨネーズ、じゃがいも、米、砂糖	コーン、ほうれん草、人参、 玉ねぎ、キャベツ、パセリ、 グレープフルーツ、きぬさや
2	金	セサミビスケット 野菜ジュース	うさぎ おむすび	月見ハンバーグ さつま芋の甘煮 人参スティック ブロッコリー ベーコンときのこスープ 巨峰	お月見プリン (たまごせんべい)	のり、豚肉、卵、ベーコ ン、牛乳	米、パン粉、砂糖、さつま 芋、マヨネーズ、白ご ま	梅、きぬさや、玉ねぎ、人参、ブロッ コリー、えのきだけ、ぶなしめじ、エ リンギ、コーン、ねぎ、ぶどう、黄桃
3	土	クッキー 牛乳	ご飯	ボークビーンズ しらすとわかめのサラダ バナナ	お菓子 牛乳	大豆、豚肉、しらす、わ かめ	米、じゃがいも、砂糖、 サラダ油、ごま油、白ご ま	玉ねぎ、人参、トマト、パセ リ、小松菜、きゅうり、パナ ナ
5	月	サンドせんべい 牛乳	ご飯	赤魚の香味野菜蒸し モロヘイヤのかきたま汁 オレンジ	キャラットケーキ (牛乳)	赤魚、みそ、豆腐、卵、 牛乳	米、砂糖、ホットケーキ ミックス、砂糖、パ ター、白ごま	生姜、人参、玉ねぎ、ねぎ、 モロヘイヤ、えのきだけ
6	火	カルシウムせんべ い	ご飯	豚肉の生姜焼き いんげんソテー トマトとしらすの和え物 パイナップル	フルーツヨーグルト和え (源氏パイ)	豚コマ、しらす、わか め、生クリーム、ヨーグ ルト	米、サラダ油、すりご ま、三温糖、砂糖	生姜、いんげん、人参、コーン、トマ ト、小松菜、パイナップル、白梅、り んご、おかん、バナナ
7	水	ソフトせんべい オレンジジュース	ロールパン	タラのセサミフライ グリーンマッシュ ミネストローネスープ パナナ	クラッカーコーンピザ 牛乳	タラ、卵、牛乳、ベーコ ン、マカロニ、チーズ	コッパン、小麦粉、パン 粉、白ごま、サラダ油、じゃ が芋、マカロニ、クラッカー	ほうれん草、いんげん、玉ね ぎ、人参、キャベツ、パナ ナ、コーン、パセリ
8	木	セサミビスケット	ご飯	鶏肉のねぎ味噌焼き 紅白炒め 中華サラダ オレンジ	ロールケーキ 牛乳 (チョコウエハース)	鶏肉、味噌、鶏ささみ、 わかめ、牛乳	米、砂糖、じゃが芋、ご ま油、白ごま	生姜、長ねぎ、人参、きゅう り、チンゲン菜、オレンジ
9	金	フルーチェ	麻婆なす丼	小松菜のごま和え 春雨スープ グレープフルーツ	冷やしきつねうどん (牛乳)	豚肉、味噌、油揚げ、わ かめ	米、サラダ油、三温糖、片栗 粉、すりごま、砂糖、春雨、 うどん	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ね ぎ、ブス、小松菜、もやし、チンゲン 菜、グレープフルーツ、きゅうり
10	土	クッキー 牛乳	ご飯	油麩と小松菜の卵とじ ツナポテト煮 バナナ	お菓子 牛乳	豚肉、卵、ツナ、牛乳	米、油麩、サラダ油、三温 糖、じゃがいも、砂糖	小松菜、玉ねぎ、長ねぎ、糸 みつば、人参、いんげん、パ ナナ
12	月	ビスケット りんごジュース	ご飯	揚げ豆腐の肉みそかけ スナッエンドウ ブロッコリーのおかか和えマヨ パイナップル	かぼちゃ団子 (牛乳)	豆腐、豚肉、かつお節	米、片栗粉、サラダ油、 三温糖、マヨネーズ	えのきだけ、ぶなしめじ、人参、グ リーンピース、スナップエンドウ、ブ ロッコリー、コーン、パイナップル、 南瓜
13	火	プリン	食パン	クリームシチュー カルシウムたっぷりサラダ グレープフルーツ	ツナご飯 (牛乳)	鶏肉、牛乳、しらす、大 豆、ひじき、ツナ	食パン、じゃがいも、サラダ 油、小麦粉、バター、すりご ま、砂糖、米	玉ねぎ、人参、キャベツ、パ セリ、小松菜、生姜、ねぎ
14	水	チョコウエハース 牛乳	ご飯	酢豚 洋風味噌汁 パナナ	クリームパン	豚肉、ベーコン、味噌、 卵、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、 砂糖、コッパン、パ ター、小麦粉	玉ねぎ、ピーマン、黄ピーマン、たけ のこ、人参、しいたけ、かぼちゃ、玉 ねぎ、キャベツ、バナナ
15	木	チーズ	ご飯	切り干し大根入り卵焼き 青菜のチーズ和え 豚汁 オレンジ	さつま芋ドーナツ (牛乳)	卵、しらす、チーズ、か つお節、豚肉、豆腐、味 噌、豆腐	米、ごま油、サラダ油、 さつま芋、小麦粉、砂糖	切干大根、玉ねぎ、赤ピーマン、ね ぎ、ほうれん草、人参、里芋、ごぼ う、白米、大根、ぶなしめじ、オレンジ
16	金	青のりせんべい 牛乳	ご飯	カレーの甘辛焼き ほうれん草のおかか和え 里芋のそぼろあんかけ グレープフルーツ	すいとん	カレー、かつお節、豚 肉、味噌、油揚げ	米、砂糖、三温糖、サラダ 油、片栗粉、小麦粉、しらた き	生姜、ほうれん草、コーン、 人参、里芋、ねぎ、グレープ フルーツ、大根、ごぼう
17	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	豆腐の味噌炒め マカロニサラダ バナナ	お菓子 牛乳	豆腐、豚肉、味噌、ハム	米、サラダ油、砂糖、ごま 油、マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、小松菜、生 姜、きゅうり、バナナ
20	火	ソフトせんべい	肉みそ 納豆丼	カミカミサラダ 千切り野菜のすまし汁 オレンジ	パンケーキ 牛乳	豚肉、納豆、海苔、昆 布、生クリーム	米、砂糖、サラダ油、ご ま油、白ごま、しらたき	玉ねぎ、人参、しめじ、にら、切干大 根、チンゲン菜、大根、白米、きぬさ や、オレンジ、いちご
21	水	カルシウムせんべい	ご飯	タラのピカタ 人参のグラッセ 豆腐とわかめのサラダ パナナ	黒ごまクッキー 牛乳	タラ、チーズ、卵、豆 腐、わかめ、牛乳	米、小麦粉、サラダ油、 砂糖、ごま油、白ごま、 バター、黒ごま	人参、きゅうり、小松菜、パ ナナ
22	木	クッキー	チキン ライス	マカロニグラタン ブロッコリー 野菜スープ パイナップル	マカロニきな粉	鶏肉、ベーコン、牛乳、 チーズ、きな粉	米、サラダ油、マカロニ、パ ター、小麦粉、パン粉、さつま 芋、砂糖	人参、玉ねぎ、グリーンピース、パセ リ、ブロッコリー、キャベツ、パイ ナップル
24	土	青のりせんべい 牛乳	ご飯	チャプチェ キャベツのゆかり和え グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、鶏ささみ	米、春雨、ごま油、砂 糖、白ごま	玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、人参、 にんにく、キャベツ、チンゲン菜、ゆ かり、グレープフルーツ
26	月	セサミビスケット	和風 スパゲティ	マセドアンサラダ キャベツとカニカマのスープ オレンジ	青のりフライドポテト	ベーコン、海苔、ハム、 かにフレーク	スパゲッティ、サラダ 油、じゃが芋、マヨネ ーズ、ゴマ油	人参、しめじ、しいたけ、ねぎ、きゅ うり、コーン、キャベツ、玉ねぎ、オ レンジ、青のり
27	火	パイ 牛乳	ご飯	豚肉の和風マリネ コロコロトマト わかめとなめこの味噌汁 グレープフルーツ	カレービーフン	豚肉、高野豆腐、わか め、味噌	米、サラダ油、砂糖、白 ごま、ビーフン、カレー 粉、ゴマ油	人参、玉ねぎ、ピーマン、ト マト、なめこ、ねぎ、ほうれ ん草、にら
28	水	ゼリー	ロールパン	鶏肉のトマト煮込み バナナ	鮭とわかめの炊き込みご飯	鶏肉、ひじき、ハム、 鮭、わかめ	ロールパン、サラダ油、じゃ が芋、三温糖、マヨネーズ、 すりごま、米、白ごま	玉ねぎ、人参、トマト、パセ リ、ごぼう、きゅうり、パナ ナ
29	木	サラダせんべい オレンジジュース	ご飯	さばのごま味噌焼き 粉ふき芋 大根と小松菜の味噌汁 パイナップル	おいもアップルパイ (牛乳)	サバ、みそ、生揚げ、牛 乳	米、三温糖、すりごま、白ごま、じゃ が芋、さつま芋、砂糖、バター、餃子 の皮、サラダ油	パセリ、大根、小松菜、人 参、ねぎ、パイナップル、り んご
30	金	ビスケット	ご飯	親子煮 オクラとえのきの納豆和え オレンジ	今川焼き 牛乳 (揚げせんべい)	卵、鶏肉、納豆、しら す、牛乳	米、ごま油	人参、玉ねぎ、いんげん、オ クラ、えのきだけ、もやし、 生姜、オレンジ

※ () のついている献立は3
歳以上児のみの提供となります。★献立は、材料納入の都合などによ
り変更になることがありますのでこ
う承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	480	15~24	11~16	1.5未満
予定献立栄養量	481	17.6	14.6	1.3
3歳以上児目標	610	20~30	14~20	1.6未満
予定献立栄養量	610	23.1	19.2	1.6