

9月 予定献立表

令和4年度 長命ヶ丘つくしこども園

食材ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
1	木	牛乳 クッキー	ご飯	酢豚 油麩とキャベツの味噌汁 パイナップル	(牛乳) コロコロ揚げ	牛乳、豚肉、高野豆腐、きな粉、	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 油麩	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、 たけのこ、しいたけ
2	金	牛乳 ビスケット	ご飯	鮭の西京焼き ほうれん草とひじきのごま和え トマトとしらすの和え物 バナナ	牛乳 揚げせんべい サラダせんべい	さけ、ツナ、ひじき、しらす、 わかめ、牛乳	米、ごま、マヨネーズ、三温糖	ほうれん草、人参、トマト、小松菜
3	土	塩せんべい	ご飯	ポークビーンズ ツナと若布のサラダ りんご	牛乳 菓子	大豆、豚肉、ツナ、わかめ、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、サラダ油、 ごま油、ごま	玉ねぎ、人参、トマト、小松菜、 きゅうり、りんご
5	月	牛乳 サンドビスケット	ご飯	揚げ豆腐の肉みそかけ 添え野菜 ひじきのスープ グレープフルーツ	(牛乳) お麩ラスク	豆腐、豚肉、ひじき、ベーコン、卵、 きな粉、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、三温糖、 片栗粉、麩、砂糖	えのきだけ、しめじ、小松菜、 グリーンピース、ブロッコリー、 人参、ねぎ、グレープフルーツ
6	火	牛乳 せんべい	ご飯	大豆ミートキーマカレー 小松菜とコーンの中華和え オレンジ	(牛乳) ももゼリー	大豆、牛乳	米、サラダ油、小麦粉、砂糖、 ごま油、ごま	玉ねぎ、じゃがいも、人参、コーン、 トマト、小松菜、きゅうり、オレンジ、 白桃
7	水	フルーチェ	食パン	さつま芋入りクリームシチュー マセドアンサラダ パイナップル	牛乳 ひじきのさつぱり混ぜ ご飯	鶏肉、牛乳、ハム、ひじき、しらす	食パン、さつまいも、サラダ油、 小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、 ごま、米	玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、きゅうり、 コーン、パイナップル
8	木	牛乳 クッキー	ご飯	赤魚香味野菜蒸し かぼちゃの煮物 マカロニサラダ バナナ	牛乳 きなこトースト	赤魚、ハム、牛乳、きな粉	米、砂糖、かぼちゃ、三温糖、 マカロニ、マヨネーズ、食パン、	生姜、人参、玉ねぎ、ねぎ、 きゅうり、バナナ
9	金	牛乳 ココアウエハース	ご飯	月見ハンバーグ グリーンマッシュ 野菜とチキンのスープ オレンジ	(牛乳) スイートポテト	豚肉、卵、豆乳、鶏肉、牛乳、	米、パン粉、砂糖、じゃがいも、 サラダ油、ごま油、さつまいも、ごま	玉ねぎ、ほうれん草、人参、 キャベツ、チンゲン菜、ねぎ、 オレンジ
10	土	たまごボーロ	ゆかり ご飯	かれの煮魚 若布となめこの味噌汁 りんご	牛乳 菓子	かれい、高野豆腐、わかめ、牛乳	米、三温糖	生姜、なめこ、ねぎ、ほうれん草、 りんご
12	月	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	切り干し大根入り卵焼き 中華きゅうり 豚汁 パイナップル	(牛乳) フライドポテト	牛乳、卵、しらす、豚肉、豆腐、 青のり	米、ごま油、三温糖、じゃがいも、 サラダ油	切り干し大根、玉ねぎ、 赤ピーマン、ねぎ、きゅうり、白菜、 大根、人参、ぶなしめじ、ねぎ、 パイナップル
13	火	牛乳 サンドせんべい	ご飯	誕生会 うさちゃんライス タンドリーチキン スティック野菜 ふわふわ汁 巨峰	(牛乳) 月見ゼリー (せんべい)	牛乳、鶏肉、プレーンヨーグルト、 豆腐、ベーコン、卵、粉チーズ	米、サラダ油、じゃがいも	どうもろこし、人参、玉ねぎ、 ピーマン、アスパラ、にんにく、 きゅうり、パセリ、ぶどう
14	水	フルーチェ	ロールパン	ポークチャップ ごぼうサラダ グレープフルーツ	牛乳 そうめん	牛乳、豚肉、ひじき、プレスハム、卵	小麦粉、バター、サラダ油、 マヨネーズ、ごま、そうめん	玉ねぎ、にんにく、パセリ、人参、 ごぼう、きゅうり、オクラ、グレープ フルーツ
15	水	牛乳 ウエハース	ご飯	かれの甘辛焼き ブロッコリーのおかか和え 里芋のそぼろあんかけ オレンジ	(牛乳) 焼き芋	牛乳、かれい、糸かつお、豚肉	米、砂糖、サラダ油、里芋、 三温糖、片栗粉、さつまいも	生姜、ブロッコリー、人参、ねぎ、 オレンジ
16	金	牛乳 磯風味せんべい	ご飯	マーボーナス丼 小松菜のごま和え りんご 牛乳	フルーツヨーグルト和え	牛乳、豚肉、プレーンヨーグルト	米、サラダ油、三温糖、片栗粉、 ごま、砂糖、ホイップクリーム、砂糖	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、 ねぎ、なす、小松菜、もやし、 りんご、白桃、みかん、バナナ
17	土	クッキー	ご飯	豆腐の味噌炒め 南瓜のスープ グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、豆腐、豚肉、ベーコン	米、サラダ油、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、生姜、かぼちゃ、 キャベツ、グレープフルーツ
20	月	牛乳 サンドビスケット	ご飯	タラの和風きのこソースかけ 添え野菜 かき玉汁 パイナップル	ジョア白ぶどう 今川焼き	牛乳、たら、豆腐、卵、乳酸菌飲料	小麦粉、サラダ油、砂糖、片栗粉、 今川焼き	ぶなしめじ、えのきだけ、しいたけ、 玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、 モロヘイヤ、人参、パイナップル
21	火	牛乳 コーンフレーク	ご飯	ハヤシライス ほうれん草のナムル バナナ	(牛乳) おはぎ	牛乳、豚肉、小豆、きな粉	米、サラダ油、じゃがいも、 ハヤシルー、ごま、ごま油、もち米、 砂糖	人参、玉ねぎ、グリーンピース、 ほうれん草、もやし、バナナ
22	水	ヨーグルト	食パン	スペイン風オムレツ 人参のグラッセ ミネストローネスープ オレンジ	牛乳 ココアワッフル (せんべい)	牛乳、卵、ベーコン、チーズ	食パン、じゃがいも、バター、砂糖	ピーマン、たまねぎ、人参、 キャベツ、にんにく、生姜、トマト、 オレンジ
24	土	磯風味せんべい	ご飯	鶏肉のねぎみそ焼き 青菜のお浸し 豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	牛乳、鶏肉、糸かつお、豆腐、 油揚げ	米、砂糖、サラダ油、菓子	生姜、ねぎ、ほうれん草、もやし、小 松菜、人参、大根、バナナ
26	月	牛乳 サンドビスケット	ご飯	豚肉の和風マリネ 添え野菜 チンゲン菜のスープ パイナップル	(牛乳) さつまいも蒸しパン	牛乳、豚肉、卵	米、サラダ油、砂糖、 ホットケーキミックス、砂糖、 さつまいも	人参、玉ねぎ、ピーマン、コーン、 パイナップル、レーズン
27	火	牛乳 サラダせんべい	ご飯	タラのごまマヨ焼き 小松菜のおかか和え けんちん汁 オレンジ	(牛乳) ネバネバうどん	牛乳、たら、糸かつお、鶏肉、豆 腐、わかめ、納豆、しらす	米、小麦粉、サラダ油、 マヨネーズ、ごま、しらす、 里芋、うどん	小松菜、人参、大根、ごぼう、ねぎ、 オレンジ、オクラ
28	水	フルーチェ	ロールパン	鶏肉のトマト煮込み 添え野菜 カルシウムたっぷりサラダ 梨	牛乳 炊き込みご飯	牛乳、鶏肉、しらす、大豆、ひじき、 油揚げ	バターロール、サラダ油、三温糖、 ごま、砂糖、サラダ油、米	玉ねぎ、人参、トマト、パセリ、 ブロッコリー、キャベツ、小松菜、 人参、梨、しいたけ
29	木	牛乳 ウエハース	ご飯	栗とさつまいもごはん ひじき入り厚焼き卵 添え野菜 いんげんと玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	(牛乳) りんごゼリー	牛乳、卵、鶏肉、ひじき、油揚げ、 わかめ、寒天	米、栗、さつまいも、ごま、三温糖、 サラダ油、マヨネーズ、砂糖	人参、玉ねぎ、きゅうり、いんげん、 グレープフルーツ、りんご
30	金	牛乳 パイ	ご飯	赤魚の甘辛焼き ナムル風ツナサラダ オクラとえのきの納豆和え バナナ	(牛乳) しっかりとおからケーキ	牛乳、赤魚、ツナ、納豆、卵、おから	米、砂糖、サラダ油、ごま油、ごま、 小麦	生姜、ほうれん草、人参、もやし、 オクラ、えのきだけ、生姜、バナナ、 オレンジ

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。
※()となっている時は、以上児さんのみに
つきます。

7月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
3歳未満児目標	505	16~25	11~17	1.5
予定献立栄養量	508	18.4	16.1	1.2
3歳以上児目標	640	21~32	14~21	1.5
予定献立栄養量	642	24.2	20.9	1.5

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。



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。

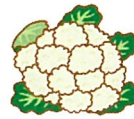
余分な塩分を排出したり、コレステロールの吸収を抑えてくれます。芋煮にしても美味しいですね！



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！

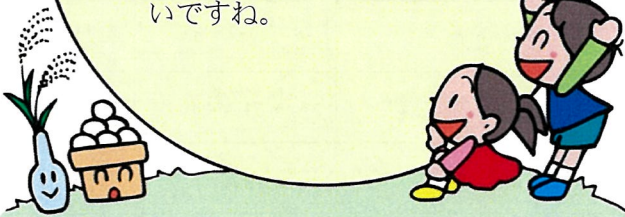


今年の十五夜はいつ？



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。

