



日付	献立	エネルギーたんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01月	みそ汁(山東菜)、鶏肉の照り煮、じゃが芋きんぴら、きゅうりの塩麹漬、グレープフルーツ	429.0(529.9) 21.1(22.7) 12.9(14.0) 5.7(4.4)	○干しとうもろこし、じゃがいも、油、砂糖、米こうじ、小麦粉、ごま油、片栗粉、米	○牛乳、鶏もも肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節、○白ごま、高野豆腐、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、さんとうさい、ピーマン、○ねぎ、しょうが	ヨーグルト	そうめん、牛乳	
02火	みそ汁(かぼちゃ)、赤魚の甘辛揚げ、マカロニサラダ、ブロッコリーのおかか和え、メロン	498.6(582.0) 22.5(23.7) 22.4(21.1) 7.7(7.7)	○ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、マカロニ、油、砂糖、米	○牛乳、あかうお、○つぶしあん(砂糖添加)、○ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	メロン、ブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、コーン(冷凍)、にんにく	ヨーグルト	生どら、牛乳	
03水	野菜ジュース、カレーライス(夏野菜)、エビフライ、レタスとパプリカのチーズサラダ、オレンジ、麦茶	372.0(335.1) 15.0(14.9) 15.6(14.7) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、片栗粉、油	○アイスクリーム、えび、豚肉(もも)、卵、チーズ、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、レタス、日本かぼちゃ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、なす、ぶどう濃縮果汁	ヨーグルト	アイス、麦茶	
04木	みそ汁(わかめ)、かき揚げ、にんじんサラダ、さつま芋の甘煮、バナナ	373.5(496.9) 21.8(22.9) 12.4(14.4) 2.7(2.1)	さつまいも、マヨネーズ、砂糖、○砂糖、米	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、かき揚げ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)、◎牛乳	バナナ、にんじん、○みかん缶、○バナナ、○パイン缶、ねぎ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳	フルーツヨーグルト、麦茶	
05金	春雨スープ、マーボーなす、水菜とだいこんのサラダ(ツナ)、トマト、梨	369.4(481.6) 14.0(16.5) 18.4(17.2) 1.7(1.3)	マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ごま油、米	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	○りんご濃縮果汁、なす、なし、トマト、だいこん、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶、にら、にんにく、しょうが	ヨーグルト	塩せんべい、りんごジュース	秋祭り
06土	みそ汁(切干)、豚肉とたまねぎのカレー炒め、ピーマンの煮びたし、きゅうりとわかめの酢の物(ちくわ)、もも缶	402.0(523.2) 16.2(19.4) 18.2(18.0) 2.7(3.2)	砂糖、油、片栗粉、米	○牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ヨーグルト(無糖)	もも缶、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、黄ピーマン、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	ヨーグルト	ロールケーキ、バック牛乳	
08月	みそ汁(しめじ)、肉じゃが、はくさいのごま酢和え、カリカリ納豆和え、バナナ	397.7(526.9) 17.7(22.1) 18.4(19.1) 2.8(2.4)	じゃがいも、○ホットケーキ粉、糸こんにゃく、○油、砂糖、米	○牛乳、○魚肉ソーセージ、挽きわり納豆、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、かまぼこ、すりごま、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、だいこん(たくあん)、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	ミニアメリカンドッグ、牛乳	
09火	みそ汁(なす)、鮭のパン粉焼き、ちくわピーマン和え、かぼちゃの甘煮、グレープフルーツ	370.9(512.4) 21.9(23.8) 12.8(14.0) 2.3(2.0)	パン粉、砂糖、オリーブ油、米	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、粉チーズ、かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、かぼちゃ、○バナナ、なす、ピーマン、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ、パセリ、にんにく	ヨーグルト	ココアババロア、ハッピーターン、バック牛乳	
10水	キャベツスープ、ミートスパゲティ、チーズオムレツ、サウビカンサラダ、バナナ	776.9(654.0) 29.9(26.9) 36.9(31.6) 2.4(1.9)	マカロニ・スパゲティ、○米、じゃがいも、油、マヨネーズ、小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、卵、○油揚げ、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、牛乳、ベーコン、無塩バター、チーズ、バター、粉チーズ、◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、レタス、ホールトマト缶詰、グリーンピース(冷凍)、きゅうり、にんにく	ヨーグルト	おいなりさん、牛乳	
11木	すまし汁(えのき)、豚肉の胡麻みそ焼き、ニラ玉炒め、里芋の煮物、オレンジ	243.8(340.3) 10.0(13.9) 7.0(9.5) 2.3(1.9)	さといも、砂糖、焼ふ(車ふ)、米	○牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、にら	ヨーグルト	えびせんべい、牛乳	
12金	ぶどうジュース、焼きそば、焼き鳥、スティックきゅうり漬、ゆでとうもろこし、パイナップル	414.0(518.6) 20.9(22.5) 21.7(20.6) 1.6(1.3)	焼きそばめん、油、砂糖、片栗粉、米	○牛乳、○フランクフルト、鶏もも肉、豚肉(もも)、◎ヨーグルト(無糖)	とうもろこし、パイナップル、きゅうり、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、しょうが	ヨーグルト	フランクフルト、牛乳	おまつりごっこ
13土	みそ汁(高野豆腐)、鶏肉と大根のさっぱり煮、もやしとさつま揚げの炒め、金時豆、バナナ	572.5(500.6) 23.8(22.3) 17.5(17.1) 2.6(2.1)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、高野豆腐、○卵、○無塩バター、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)、さつま揚げ	バナナ、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、カットわかめ、もやし	ヨーグルト	クッキー、バック牛乳	
16火	ワンタンスープ、えびちり、春雨のマヨネーズサラダ、塩ゆでさつま芋、オレンジ	336.9(445.5) 10.3(13.8) 8.2(9.5) 3.4(2.7)	さつまいも、ワンタンの皮、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、米	○牛乳、なると、ハム、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、サラダ菜、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん	ヨーグルト	フルーチェ、塩せんべい、麦茶	
17水	ミネストローネスープ、たまごサンド、ナゲット、ブロッコリーのサラダ、キウイフルーツ	681.0(582.1) 26.7(24.4) 37.6(32.2) 3.0(2.4)	ロールパン、マヨネーズ、片栗粉、油、マカロニ・スパゲティ	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ベーコン、鶏もも肉、◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、キウイフルーツ、トマト、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、かぶ・葉、かぶ、コーン缶、セロリー、にんにく、パセリ、しょうが	ヨーグルト	ケーキ、バック牛乳	お誕生会
18木	みそ汁(たまねぎ)、かぼちゃコロッケ、せん野菜(キャベツ)、なすの甘辛いため、梨	482.9(570.2) 17.1(19.7) 21.8(20.7) 3.1(2.4)	○強力粉、○グラニュー糖、油、パン粉、○はちみつ、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング(乳化型)、○油、米	○牛乳、○卵、豚ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、鶏レバー、卵、◎ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、なす、なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、まいたけ、カットわかめ	ヨーグルト	カステラ、牛乳	
19金	みそ汁(じゃがいも、いんげん)、さんまのかば焼き、ひき昆布炒め、ごぼうとコーンのサラダ、バナナ	499.9(583.1) 20.7(22.4) 29.4(26.4) 3.2(2.5)	じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、砂糖、○油、油、小麦粉、ごま油、米	○牛乳、さんま、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、白ごま、○干しえび、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、ごぼう、○キャベツ、いんげん、ねぎ、コーン缶、刻みこんぶ、しょうが、○あおのり	ヨーグルト	お好み焼き、牛乳	
20土	わかめスープ(たけのこ)、ぎょうざ、ブロッコリーとたまごのサラダ、トマト、グレープフルーツ	490.8(411.4) 19.5(18.6) 14.8(15.0) 2.9(2.2)	米、ぎょうざの皮、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、たけのこ(水煮)、コーン缶、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	ヨーグルト	甘辛せんべい、バック牛乳	
22月	みそ汁(里芋)、白身魚フライ、コールスーサラダ、がんもどきの煮物、りんご	451.9(547.0) 18.5(20.7) 23.1(21.7) 2.7(2.1)	さといも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、米	○牛乳、がんもどき、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、ハム、○卵、◎ヨーグルト(無糖)	はくさい、りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、干しぶどう	ヨーグルト	マドレーヌ、牛乳	
24水	かき玉汁(みつば)、さつま芋栗ごはん、鶏のつくね煮、ハムサラダ、グレープフルーツ	663.8(569.2) 24.4(22.8) 20.3(19.2) 2.7(2.1)	米、○米、さつまいも、○三温糖、片栗粉、油、ごまドレッシング、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、卵、くりの甘露煮、○きな粉、ハム、黒ごま、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、たまねぎ、レタス、こまつな、きゅうり、コーン缶、糸みつば	ヨーグルト	きな粉おはぎ、牛乳	
25木	みそ汁(ほうれんそう)、レバーのカレー風味揚げ、切り干し大根煮、いんげんの炒め物、オレンジ	408.6(514.5) 20.6(22.3) 20.0(19.3) 2.9(2.3)	○ペンネ、油、片栗粉、○オリーブ油、○砂糖、米	○牛乳、豚レバー、米みそ(淡色辛みそ)、○生クリーム、○ベーコン、ちくわ、油揚げ、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、いんげん、ほうれんそう、○たまねぎ、にんじん、○しめじ、○えのきたけ、しめじ、切り干しだいこん、しょうが、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	きのこベーコンのクリームパンネ、牛乳	
26金	みそ汁(なめこ)、さばの香味焼き、にんじんしりしり、さつま芋ごま絡め、キウイフルーツ	463.2(555.5) 20.4(22.2) 26.5(24.2) 2.3(1.8)	さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油、○グラニュー糖、米	○牛乳、さば、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、アーモンド(乾)、黒ごま、◎ヨーグルト(無糖)	キウイフルーツ、ほうれんそう、にんじん、なめこ、○りんご、糸みつば	ヨーグルト	アップルパイ、牛乳	
27土	たまねぎとセロリのスープ、肉団子のトマト煮込み、キャベツの胡麻ネーズ和え、粉ふき芋、バナナ	676.1(558.7) 18.1(17.8) 20.0(18.8) 3.7(2.3)	米、じゃがいも、○小麦粉、砂糖、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、ちくわ、○卵、○無塩バター、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、セロリー、にんじん、○いちごジャム、パセリ	ヨーグルト	ヨーグルトスコーン(ジャム)、バック牛乳	
29月	みそ汁(キャベツ)、ボーカッツ、焼きれんこんマリネ、ブロッコリー、パイナップル	290.1(434.4) 12.9(16.2) 15.2(15.8) 2.4(2.0)	小麦粉、油、オリーブ油、パン粉、米	○牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、○生クリーム、卵、○バター、粉チーズ、◎ヨーグルト(無糖)	○かぼちゃ、パイナップル、キャベツ、れんこん、ブロッコリー、にんじん、○たまねぎ、万能ねぎ、パセリ、カットわかめ、○パセリ	ヨーグルト	ポタージェ(かぼちゃ)、クッキー、麦茶	
30火	のっぺい汁(鶏肉)、ほっけのねぎみそ焼き、水菜とだいこんのサラダ、にんじんの甘煮、梨	350.3(470.7) 14.1(17.4) 15.3(15.8) 3.2(2.5)	さといも、○春巻きの皮、○黒砂糖、マヨネーズ、板こんにゃく、○油、砂糖、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、ほっけ(塩蔵)、鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、◎ヨーグルト(無糖)	なし、にんじん、だいこん、きゅうり、○バナナ、ねぎ、ごぼう、コーン缶	ヨーグルト	トロン、牛乳	

食欲の秋

朝晩の風が少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になりました。夏の疲れから体調を崩しやすい時期でもありますので、しっかり食べて、よく眠って元気に過ごしましょう。秋は爽やかな秋とも呼ばれるように、おいしい食材が多く出回ります。きのこやさつまいも、さんまや果物など、栄養がギュッとつままった旬の食材が盛りだくさん! ぶどうや栗などは誤嚥の危険がありますので、カットして与えたり、大きいクラスのお友達には、さんまの骨とりにも挑戦してみてくださいです。園では以上児に骨付きの魚を提供していますから、ご家庭でもお子さんがどの程度できているのか、食事の中で見守っていただきたいと思います。

また、米飯の可食量・持参している量もいま一度確認してみてください。年々、肥満傾向に該当するお子さんが増えてきています。幼児期の生活習慣はそのまま成人まで影響するといわれています。米飯について**3歳未満児は70~80g、3歳以上児は100~110g**を目安に栄養計算して給食を提供しています。特に、味付きごはんのおにぎりなどは、普段の白飯に比べて多く持参している傾向があるので、普段食べている茶碗に盛りつけた時と同じくらいになるようにお願いします。

防災の日

9月1日は防災の日です。いざという時に備えて、非常食や飲料水、使い捨て容器などの備蓄はされているでしょうか? 非常食には缶詰・レトルト食品・乾麺・アルファ米など、加熱や水だけで食べられるものをおすすめです。賞味期限が近付いたら普段の食事で使い、食べたら買い足す「ローリングストック」をすると、無理なく備蓄が続きます。

また、災害時には水が使えないことが多くあります。紙皿や紙コップ、お皿にラップを敷いて使う方法もありますね。では実際に子供たちが使う場合はどうでしょうか? 器が大きすぎて持てなかったり、ラップを敷いた食器からすくい取るには扱いにくいかもしれません。自分たちに合ったものを準備する為にもご家庭でも一度、備蓄食料を使って食事を作ってみたり、使い捨て容器で食事する「防災体験日」を設けてみませんか?

