

献立表

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			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	
1 木	ごはん さわらの野菜重ね蒸し きゅうりと人参の塩昆布和え すまし汁	牛乳 りんごケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さわら、豆乳、卵、油揚げ	キウイフルーツ、きゅうり、りんご、はくさい、こまつな、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、さやえんどう、しょうが	牛乳
2 金	ごはん 豚肉と根菜の煮物 チンゲン菜の和え物 みそ汁	牛乳 きな粉ポテト	米、さつまいも、さといも、砂糖、黒蜜、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	バナナ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、れんこん、ごぼう、カットわかめ	牛乳
3 土	食パン カジキのチーズ焼き 三色ソテー 野菜スープ	牛乳 ごま味噌焼きおにぎり	食パン、米、砂糖、黒ごま、油	牛乳、かじき、木綿豆腐、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	なし、グリーンピース(冷凍)、こまつな、にんじん、トマト、たまねぎ、コーン缶	牛乳
4 日						
5 月	ごはん 厚揚げのみそ炒め キャベツのごま和え すまし汁	牛乳 いちご蒸しパン	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、すりごま	牛乳、生揚げ、豆乳、卵、豚肉(もも)、鶏ささ身、大豆水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、いちごジャム、ピーマン、干ししいたけ、にんにく、しょうが	牛乳
6 火	ロールパン 白身魚のフライ ブロッコリーソテー 豆乳コーンスープ	牛乳 鶏ごぼうごはん	ロールパン、米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、メルルーサ、豆乳、鶏もも肉、卵	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、クリームコーン缶、キャベツ、えのきたけ、ごぼう、切り干しだいこん、いんげん	牛乳
7 水	三色そばろ丼 きゅうりともやしの和え物 みそ汁 キウイフルーツ	牛乳 おからバナナドーナツ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、おから、豆乳、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、豚肉(もも)	キウイフルーツ、もやし、バナナ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、しょうが	牛乳
8 木	ごはん さわらの煮付け 小松菜の納豆和え みそ汁	牛乳 ピーチパイ(焼き)	米、ぎょうざの皮、油、砂糖	牛乳、さわら、挽きわり納豆、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、こまつな、もも缶(白桃)、もも缶(黄桃)、にんじん、きゅうり、たまねぎ、なす、しょうが	牛乳
9 金	ミートソースパグティ 野菜のキッシュ チキンスープ グレープフルーツ	牛乳 お月見ようかん	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、さつまいも、砂糖、油、米粉	牛乳、卵、こしあん(生)、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、粉チーズ、バター	グレープフルーツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、こまつな、なす、かぼちゃ、ピーマン、マッシュルーム、かんでんクック	牛乳
10 土	ごはん さばのねぎみそ煮 じゃが芋きんぴら すまし汁	牛乳 チーズコントースト	米、食パン、じゃがいも、砂糖、油、ごま	牛乳、さば、木綿豆腐、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、コーン缶、にんじん、ほうれんそう、こまつな、ねぎ、えのきたけ、しょうが	牛乳
11 日						
12 月	ごはん とんかつ 昆布の炒め煮 すまし汁	牛乳 さつま芋のきんつば風	米、さつまいも、水あめ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油、白玉粉	牛乳、豚肉(ヒレ)、鶏もも肉、卵	バナナ、こまつな、にんじん、えのきたけ、いんげん、刻みこんぶ	牛乳
13 火	ごはん さばのトマト煮 しらすとさつま芋のバター炒め 野菜スープ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、さつまいも、黒砂糖、砂糖、片栗粉、黒ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、さば、鶏ひき肉、しらす干し、バター	パイナップル、たまねぎ、ホールトマト缶詰、みかん缶、もも缶(黄桃)、バナナ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、こまつな、えのきたけ、にんにく	牛乳
14 水	焼きそば ジャーマンポテト 卵スープ なし	牛乳 きのこ御飯	焼きそばめん、じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、ウインナーソーセージ、凍り豆腐	なし、にんじん、たまねぎ、こまつな、大豆もやし、キャベツ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、パセリ、あおのり	牛乳
15 木	ごはん 親子とじ ほうれん草ナムル みそ汁	牛乳 のりごまクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、すりごま、ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、ねぎ、干ししいたけ、あおのり	牛乳
16 金	ぶどうパン 鮭のタルタルソースがけ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 ひじきチャーハン	ぶどうパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油、小麦粉	牛乳、さけ、木綿豆腐、卵	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう、きゅうり、しいたけ、こまつな、ひじき、パセリ、あおのり	牛乳

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			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	
17 土	ごはん 鮭のりマヨ焼き 凍り豆腐と大根の煮物 すまし汁	牛乳 小倉サンド	米、サンドイッチパン、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、ゆであずき缶、木綿豆腐、凍り豆腐、バター	バナナ、だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、いんげん、干ししいたけ、あおのり	牛乳
18 日						
19 月	<h2>敬老の日</h2>					
20 火	ごはん 肉じゃが 青菜のごま酢和え みそ汁	牛乳 大豆粉のりんごケーキ	米、じゃがいも、砂糖、米粉、油、すりごま	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、大豆(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なし、りんご、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、こまつな、もやし、さやえんどう、カットわかめ	牛乳
21 水	食パン あじの香り蒸し ピーンスソテー 野菜スープ	牛乳 カレーピラフ	食パン、米、油、オリーブ油	牛乳、あじ、大豆水煮缶、ベーコン、バター	りんご、トマト、たまねぎ、ズッキーニ、こまつな、キャベツ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、かぼちゃ、黄ピーマン、ピーマン、エリンギ、コーン缶、レモン、にんにく	牛乳
22 木	きのこカレー ひじきとささみのサラダ 豆腐すり流しスープ オレンジ	牛乳 ココアクッキー	米、小麦粉、砂糖、アマランサス	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ささ身、卵、無塩バター	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、しいたけ、エリンギ、きゅうり、黄ピーマン、ひじき	牛乳
23 金	<h2>秋分の日</h2>					
24 土	食パン 鶏肉の野菜蒸し ケチャップ炒め 野菜スープ	牛乳 ふるふる桃	食パン、砂糖、じゃがいも、片栗粉、油	豆乳、牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、バター	りんご、たまねぎ、キャベツ、もも缶(白桃)、こまつな、にんじん、コーン缶、エリンギ、えのきたけ、レモン	牛乳
25 日						
26 月	ごはん 揚げだし豆腐 もやしとほうれん草の磯和え かき玉汁	牛乳 手作りピザ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、オリーブ油	木綿豆腐、牛乳、卵、ツナ水煮缶、ハム、とろけるチーズ	バナナ、だいこん、にんじん、もやし、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、万能ねぎ、コーン缶、焼きのり	牛乳
27 火	ごまだれ冷やし中華 なすの炒め煮 野菜スープ キウイフルーツ	牛乳 五目ごはん	生中華めん、米、ねりごま、砂糖、板こんにやく、マヨネーズ、油	牛乳、卵、豚肉(もも)、鶏もも肉	キウイフルーツ、なす、にんじん、チンゲンサイ、トマト、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、ごぼう、ピーマン、いんげん、しょうが	牛乳
28 水	ごはん(アマランサス入り) チキンピカタ ブロッコリーとひじきの炒めサラダ ミネストローネ	牛乳 ケーキサレ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、アマランサス	牛乳、鶏むね肉、豆乳、卵、ベーコン、ウインナーソーセージ、粉チーズ	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、黄ピーマン、こまつな、ピーマン、セロリ、ひじき、パセリ	牛乳
29 木	コッパパン さばのバジル風味 イタリアンサラダ コーンスープ	牛乳 パインポテト	コッパパン、さつまいも、砂糖、オリーブ油	牛乳、さば、無塩バター	キウイフルーツ、クリームコーン缶、ブロッコリー、パイン缶、トマト、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、干しぶどう、にんにく	牛乳
30 金	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ カリフラワーのゴマ炒め 中華スープ	牛乳 きな粉トースト	米、食パン(8枚切り)、片栗粉、黒砂糖、黒蜜、油、すりごま、砂糖、ごま油	牛乳、メルルーサ、豚肉(もも)、きな粉、バター	かき、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、チンゲンサイ、カリフラワー、しめじ、えのきたけ、しいたけ、コーン缶、しょうが、にんにく	牛乳
★ベーコン、ウインナー、中華めん、焼きそば、ホットケーキ粉は、卵不使用のものを使用しています。 ★仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。					1か月の平均エネルギー量	
					幼児：551kcal 乳児：440kcal	



食育だより

令和 4年 9月

今年は夏が早く訪れ、秋の訪れも早めのように、夜には虫の音がきけるようになりました。
9月は防災の日をはじめ、お月見、敬老の日、秋分の日がありそれぞれのいわれや季節を感じることができる月です。味覚や視覚、臭覚を鋭くしそれぞれの意味を給食にも取り入れています。



【今月の食育】

たんぽぽ組

シイタケ栽培

さくら組

シイタケ栽培（原木）

ほし組

22日(木) クッキーの型抜き

つき組

26日(月) 野菜ピザ作り

たいよう組

13日(月) アイスクリーム作り



おいしいさま・おばあさま との 食事動画のすすめ



祖父母の方や異世代との交流は、子供たちにとってとても良い刺激を与えてくれます。最近是一緒に食事をする事は、コロナ感染予防のため難しくなりましたが、祖父母の方の食卓とお子さんの食卓を動画や写真で見せ合うことにより、食の文化の違いを感じとることができます。何よりも子供たちが食を通してより親しみを感じ交流の楽しさを味わうことができます。

防災意識を高めましょう

園では災害に備え、数日分の非常食を備蓄しています。9月は、非常食のアルファ米を給食時に提供させていただき、調理室も災害への認識を深め、備えを確認してまいります。
又、幼児クラスと一緒にアルファ米の非常食を実際に作る時間も予定しています。非常時は味覚を変えてしまうこともあります。非常食の味を経験しておくことも大切です。

