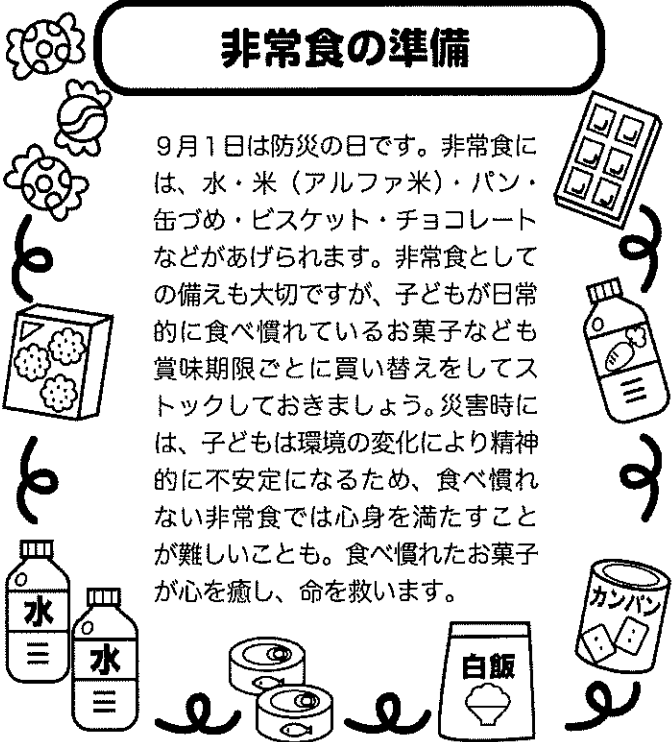


給食だより

9月に入り、秋が近づいてきました。日中はまだまだ暑いですが、朝晩は涼しくなってきますので、食事や体調管理に気をつけてくださいね。9月1日は「防災の日」です。非常食にお子様がいいつも食べているおやつを加えておくと、万が一の時の不安も和らぎます。ご自宅でも防災グッズの用意や点検に備えましょう。

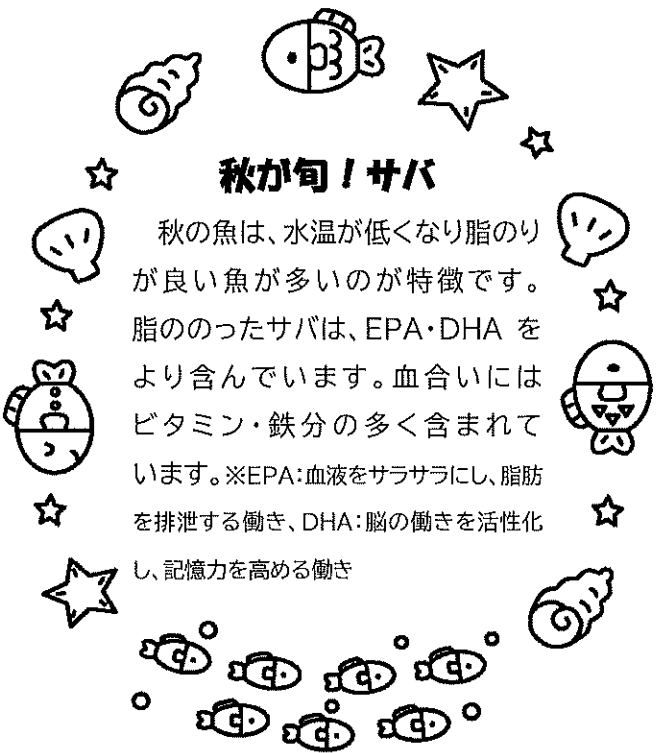
非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



秋が旬！サバ

秋の魚は、水温が低くなり脂のりが良い魚が多いのが特徴です。脂ののったサバは、EPA・DHAをより含んでいます。血合いにはビタミン・鉄分の多く含まれています。※EPA:血液をサラサラにし、脂肪を排泄する働き、DHA:脳の働きを活性化し、記憶力を高める働き

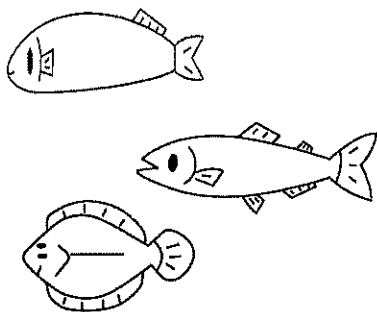


旬の食べ物を食べよう！

「旬」とは食材が一番新鮮でおいしく食べられる時期のことです。旬の時期に収穫された食材は栄養価も高く、また1年の中で一番出回る時期のため、価格も安くなります。今回は秋が旬の食べ物を紹介します。

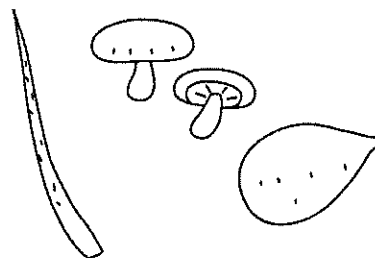
【魚】

さば、さけ、かれいなど



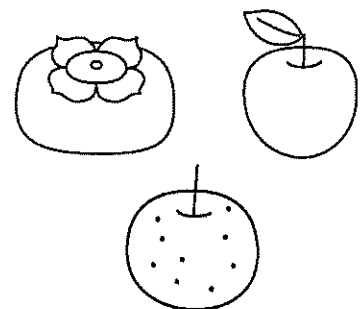
【野菜】

さつまいも、ごぼう、きのこ類など



【果物】

柿、りんご、梨など



日	曜日	行事	献立名	さいりょう			おやつ
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カヤ体温となるもの	
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
2	月	誕生会	ごはん 鶏肉のレモンソース スパゲティサラダ コンソメスープ	皮引きとりもも肉カット100g	ポッカレモン 人参きゅうり かぼちゃ(冷凍)むきたまねぎ 1kg/p ほうれんそう(冷凍)	精白米(うるち米) 片栗粉、キャノーラ油16.5kg、上白糖 スバグッテイ(乾) 500g 味の素マヨネーズ	麦茶 プリン(ホイップのせ)
3	火	なすと豚肉の味噌炒め 春雨サラダ 中華スープ	豚もも赤身こま切れ、タケヤみそ 1kg	なす(冷)赤ピーマンスライス 冷凍ピーマンスライス500g/P 人参、きゅうり えのきたけ(生)、小松菜 冷凍500g	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉、ごま油 600g 緑豆はるさめ(乾) 100g、白ごま(すり) ごま油 600g、上白糖	牛乳 さつまいもチーズ蒸しパン	
4	水	ごはん ミニボールケチャップ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏だんご1kg(冷凍50個) ツナフレック 500g	ミニブロッコリー(冷凍)500g、人参 冷凍カーネルコーン500g むきたまねぎ 1kg/p、キャベツしめじ	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉 和風ドレごましようゆ	麦茶 おにぎり(鮭わかめ)	
6	木	ごはん アツのパン粉焼き きんぴらごぼろ 味噌汁	あじ(切) 骨なし80g 冷凍厚揚げ 1kg、タケヤみそ 1kg	(冷凍)ごぼろさき、人参 冷凍ピーマンスライス500g/P 小松菜 冷凍500g	精白米(うるち米) パン粉(乾燥)、キャノーラ油1.3kg 白ごま(すり)、ごま油 600g、上白糖 キャノーラ油1.3kg 冷凍じゃがいも 800g	牛乳 スティックメロンパン	
6	金	ごはん 煮込みうどん 白菜のゆかり和え	豚もも赤身こま切れ 冷凍ちくわ5本入り	ほうれんそう(冷凍)、むきたまねぎ 1kg/p、人参 青ねぎ 白菜、人参	精白米(うるち米) うどん(ゆで)、上白糖	牛乳 マカロニきな粉	
7	土	牛乳 ラーメン カレーライス	共通會牛乳1L 豚もも赤身こま切れ	りよくとうもろし、白飯、人参、青ねぎ むきたまねぎ 1kg/p、人参	(冷)中華麺、ごま油 800g 精白米(うるち米)	りんごカップゼリー アンパンマンせんべい	
9	月	ざくざくコールスロー 栗物(賞味)	豚もも赤身こま切れ 毎日からだにCa献 1000ml ローズハムスライス	ミニブロッコリー(冷凍)500g キャベツ、きゅうり 黄糖1号ダース 1.8kg	白ごま(すり)、ごま油 600g、上白糖 キャノーラ油1.3kg コーンフレーク、味の素マヨネーズ	麦茶 りんごゼリー	
10	火	ごはん サバの塩焼き ほうれん草の白和え すまし汁	サバ(骨取り)40gカット 木綿豆腐 340g、タケヤみそ 1kg	ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 かぼちゃ(冷凍)、干しわかめカット100g、大根	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg 上白糖、白ごま(すり)	牛乳 じゃこマヨせんべい	
11	水	ごはん 回鍋肉 もやしナムル 中華スープ	豚もも赤身こま切れ、タケヤみそ 1kg ローズハムスライス 木綿豆腐 340g	(冷)赤ピーマンスライス、キャベツ 冷凍ピーマンスライス500g/P、冷凍しいたけ りよくとうもろし、きゅうり 小松菜 冷凍500g、人参	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg 上白糖、ごま油 600g、白ごま(すり)	牛乳 ホットケーキ	
12	木	ごはん つるりんチャイナ エビしゅうまい わかめスープ	豚もも赤身こま切れ 木綿豆腐 340g	白菜、むきたまねぎ 1kg/p、人参、ニラ えのきたけ(生)、りよくとうもろし 干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 緑豆はるさめ(乾) 100g、上白糖 ごま油 800g エビ風味シューマイ 16g * 25個 ごま油 800g	牛乳 ベリーベリーヨーグルト	
13	金	ごはん ポークチャップ チーズ入りほうれん草サラダ コンソメスープ	豚もも赤身こま切れ ベーコンスライス、キューブチーズ	むきたまねぎ 1kg/p、人参 マッシュルーム(水菜缶詰) ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 スイートコーン(缶・ぬれ冷凍) キャベツ、しめじ、むきたまねぎ 1kg/p	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg 和風ドレごましようゆ	麦茶 おにぎり(かか)	
14	土	牛乳 焼きそば	共通會牛乳1L 豚もも赤身こま切れ 冷凍ちくわ5本入り	キャベツ、むきたまねぎ 1kg/p、人参	蒸し焼きそば麺	ぶどうカップゼリー ぼたぼた焼き	
17	火	ごはん ホキのコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーのごま酢和え 味噌汁	ホキ骨取りカット40g タケヤみそ 1kg	冷凍カーネルコーン500g ミニブロッコリー(冷凍)500g、しめじ かぼちゃ(冷凍)、むきたまねぎ 1kg/p ほうれんそうカット(冷凍)500g	精白米(うるち米) 小麦粉1kg、キャノーラ油1.3kg 味の素マヨネーズ 上白糖、ごま油 600g、白ごま(すり)	牛乳 お餅ラスク	
18	水	ごはん コーンラーメン キャベツじゃこ和え	豚もも赤身こま切れ ちりめんじゃこ 100g	人参、むきたまねぎ 1kg/p ほうれんそうカット(冷凍)500g キャベツ、しめじ	精白米(うるち米) (冷)中華麺 上白糖	麦茶 おはぎ	
19	木	ごはん 鶏の照り焼き ひじきサラダ 味噌汁	皮引きとりもも肉カット100g タケヤみそ 1kg	ひじき100g、人参、きゅうり 冷凍カーネルコーン500g なす、かぼちゃ(冷凍)	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉、キャノーラ油1.3kg 味の素マヨネーズ、上白糖 おつゆふM 200g/p	牛乳 キャベツとコンのお好み焼き	
20	金	ごはん 中華丼 肉しゅうまい 中華スープ	豚もも赤身こま切れ、冷凍むきえび1kg (冷)大きな焼売 28g*10 木綿豆腐 340g	白菜、むきたまねぎ 1kg/p、人参、キヌサヤ冷凍 小松菜 冷凍500g、人参	精白米(うるち米) 精白米(うるち米)、上白糖、片栗粉	牛乳 キャベツとコンのお好み焼き	
21	土	牛乳 チャーハン 中華スープ	共通會牛乳 精引きウインナー	人参、むきたまねぎ 1kg/p、青ねぎ 干しわかめカット100g、むきたまねぎ 1kg/p 冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米)、ごま油 600g	みかんカップゼリー 星たべよ	
24	火	ごはん 赤魚の煮つけ 厚揚げの煮物 味噌汁	赤魚骨取り80g 冷凍厚揚げ 1kg タケヤみそ 1kg	人参、えのきたけ(生) かぼちゃ(冷凍)、むきたまねぎ 1kg/p りよくとうもろし	精白米(うるち米) 上白糖 上白糖 切餅	牛乳 スイートポテト	
25	水	マーボー丼 ブロッコリーナムル 中華スープ	木綿豆腐 340g、豚もも赤身ミンチ 赤だし ハナマルキ 500g	むきたまねぎ 1kg/p、人参 しょうが(おろし)、チューブ りよくとうもろし、ミニブロッコリー(冷凍)500g 冷凍カーネルコーン500g 人参、小松菜 冷凍500g、えのきたけ(生)	精白米(うるち米)、上白糖 キャノーラ油1.3kg、片栗粉 上白糖、ごま油 600g、白ごま(すり)	牛乳 豆腐ドーナツ	
26	木	ごはん 鶏のカレー焼き 切り干し大根のサラダ コンソメスープ	皮引きとりもも肉カット100g ローズハムスライス	切干しだいこん、人参、きゅうり えのきたけ(生)、ほうれんそうカット(冷凍)500g	精白米(うるち米) 小麦粉1kg 上白糖、ごま油 600g 冷凍じゃがいも 500g	麦茶 おにぎり(昆布)	
27	金	ごはん 焼きそば 中華スープ	豚もも赤身こま切れ 冷凍ちくわ5本入り 木綿豆腐 340g	キャベツ、むきたまねぎ 1kg/p、人参 えのきたけ(生)、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 蒸し焼きそば麺	牛乳 フライドポテト	
28	土	牛乳 かまぼこ入りうどん	共通會牛乳 皮引きとりももこま切れ かまぼこ(赤)卵不使用、うす揚げ30g	むきたまねぎ 1kg/p ほうれんそうカット(冷凍)500g	冷凍うどん、上白糖	りんごカップゼリー ばりんこ	
30	月	ごはん 具沢山玉子焼き きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	卵(M) 10個入り、皮引き鶏ミンチ バツク厚揚げ150g2個入り	人参、冷凍しいたけ ほうれんそうカット(冷凍)500g きゅうり、干しわかめカット100g えのきたけ(生)、青ねぎ	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg 上白糖	牛乳 あんバター風パイ	

献立種類	3歳未満児					3歳以上児				
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	448 kcal	18.0 g	13.2 g	68.3 g	1.4 g	553 kcal	22.1 g	16.2 g	84.8 g	1.7 g
目標栄養価	479 kcal	19.9 g	20 g ~ 25 g	68.8 g	1.5 g	550 kcal	22.7 g	20 g ~ 25 g	78.9 g	1.6 g

離乳食メニュー



9月前半

牧野保育園

		初期(おかゆペースト40g)	中期(つぶし粥80g)		後期(軟飯100g)	
		野菜ペースト(20g)	おかず(80g)	汁物(60g)	おかず(50g)	汁物(70g)
1	日					
2	月	かぼちゃ 玉ねぎ	鶏肉 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし
3	火	豆腐 にんじん	鶏肉 なす ピーマン きゅうり しょうゆ 昆布だし	豆腐 にんじん 小松菜 しょうゆ 昆布だし	豚肉 なす ピーマン きゅうり 砂糖 しょうゆ 昆布だし	豆腐 にんじん 小松菜 しょうゆ 昆布だし
4	水	ブロッコリー キャベツ	鶏肉 ブロッコリー にんじん キャベツ しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ にんじん キャベツ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 ブロッコリー にんじん キャベツ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン 玉ねぎ キャベツ しょうゆ 昆布だし
5	木	じゃがいも 小松菜	カレイ ピーマン にんじん 小松菜 しょうゆ 昆布だし	じゃがいも にんじん 小松菜 しょうゆ 昆布だし	カレイ ピーマン にんじん 小松菜 砂糖 しょうゆ 昆布だし	じゃがいも にんじん 小松菜 みそ 昆布だし
6	金	ほうれん草 玉ねぎ	鶏肉 白菜 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 玉ねぎ ねぎ しょうゆ 昆布だし	豚肉 白菜 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 玉ねぎ ねぎ しょうゆ 昆布だし
7	土	白菜 にんじん	鶏肉 白菜 にんじん ねぎ しょうゆ 昆布だし	白菜 にんじん ねぎ しょうゆ 昆布だし	豚肉 白菜 にんじん ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし 白菜 ねぎ しょうゆ 昆布だし
8	日					
9	月	キャベツ じゃがいも	鶏肉 ブロッコリー きゅうり じゃがいも しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ にんじん キャベツ しょうゆ 昆布だし	豚肉 ブロッコリー きゅうり じゃがいも 砂糖 しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ にんじん キャベツ しょうゆ 昆布だし
10	火	豆腐 かぼちゃ	カレイ ほうれん草 にんじん 大根 しょうゆ 昆布だし	豆腐 かぼちゃ 大根 しょうゆ 昆布だし	カレイ ほうれん草 にんじん 大根 砂糖 しょうゆ 昆布だし	豆腐 かぼちゃ 大根 しょうゆ 昆布だし
11	水	小松菜 にんじん	鶏肉 ピーマン きゅうり にんじん しょうゆ 昆布だし	豆腐 小松菜 キャベツ しょうゆ 昆布だし	豚肉 ピーマン きゅうり にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし 小松菜 豆腐 しょうゆ 昆布だし
12	木	豆腐 玉ねぎ	鶏肉 白菜 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	豆腐 白菜 にんじん しょうゆ 昆布だし	豚肉 白菜 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし 豆腐 にんじん しょうゆ 昆布だし
13	金	ほうれん草 白菜	鶏肉 ほうれん草 白菜 にんじん しょうゆ 昆布だし	キャベツ 玉ねぎ 白菜 しょうゆ 昆布だし	豚肉 ほうれん草 白菜 にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン 玉ねぎ キャベツ しょうゆ 昆布だし
14	土	キャベツ にんじん	鶏肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし
15	日					

離乳食メニュー



9月後半

牧野保育園

		初期(おかゆペースト40g)	中期(つぶし粥80g)		後期(軟飯100g)	
		野菜ペースト(20g)	おかず(30g)	汁物(60g)	おかず(50g)	汁物(70g)
16	月					
17	火	ブロッコリー かぼちゃ	ホキ ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	ホキ ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン ほうれん草 玉ねぎ みそ 昆布だし
18	水	ほうれん草 玉ねぎ	鶏肉 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	キャベツ にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	豚肉 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	キャベツ にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし
19	木	にんじん きゅうり	鶏肉 なす かぼちゃ きゅうり しょうゆ 昆布だし	にんじん かぼちゃ きゅうり しょうゆ 昆布だし	鶏肉 なす かぼちゃ きゅうり 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン にんじん きゅうり みそ 昆布だし
20	金	豆腐 小松菜	鶏肉 玉ねぎ 白菜 小松菜 しょうゆ 昆布だし	豆腐 にんじん 白菜 しょうゆ 昆布だし	豚肉 玉ねぎ 白菜 小松菜 砂糖 しょうゆ 昆布だし	豆腐 にんじん 白菜 しょうゆ 昆布だし
21	土	玉ねぎ にんじん	鶏肉 玉ねぎ にんじん ねぎ しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ にんじん ねぎ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 玉ねぎ にんじん ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし
22	日					
23	月					
24	火	かぼちゃ 玉ねぎ	カレー かぼちゃ にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	カレー かぼちゃ にんじん 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ みそ 昆布だし
25	水	豆腐 ブロッコリー	鶏肉 玉ねぎ にんじん ブロッコリー しょうゆ 昆布だし	豆腐 小松菜 にんじん しょうゆ 昆布だし	豚肉 玉ねぎ にんじん ブロッコリー 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし 小松菜 豆腐 しょうゆ 昆布だし
26	木	じゃがいも にんじん	鶏肉 じゃがいも きゅうり にんじん しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 じゃがいも にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 じゃがいも きゅうり にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 じゃがいも にんじん しょうゆ 昆布だし
27	金	豆腐 キャベツ	鶏肉 玉ねぎ にんじん キャベツ しょうゆ 昆布だし	豆腐 にんじん キャベツ しょうゆ 昆布だし	豚肉 玉ねぎ にんじん キャベツ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	豆腐 にんじん キャベツ しょうゆ 昆布だし
28	土	ほうれん草 玉ねぎ	鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし
29	日					
30	月	にんじん きゅうり	鶏肉 ほうれん草 にんじん ねぎ しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 にんじん きゅうり しょうゆ 昆布だし	鶏肉 ほうれん草 にんじん ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 にんじん きゅうり しょうゆ 昆布だし