

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 木	ご飯 はんぺんフライ がんと野菜の煮物 キャベツの納豆和え 豚汁	牛乳(10時) ウエハース(10時) 牛乳 バナナ	普通牛乳・はんぺん・鶏卵・ がんとどき・納豆・ぶたか た・木綿豆腐・淡色辛みそ	精白米・薄力粉・パン粉・調合 油・砂糖・じゃがいも・板こんに やく	にんじん・生しいたけ・キャベ ツ・だいこん・にんじん・ごぼ う・根深ねぎ・バナナ
2 金	スタミナカレー らっきょう イタリデンサラダ 豆乳 食べる煮干し パイナップル	飲むヨーグルト(10時) カルシウムせんべい(10時) 牛乳 クリームワッフル	ドリンクヨーグルト・ぶたも も・ロースハム・豆乳・煮干 し・普通牛乳	塩せんべい・精白米・じゃがい も・調合油・和風ドレッシング	たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・トマトケチャップ・らっ きょう漬・レタス・きゅうり・塩 わかめ・冷凍コーン・かいわれ・ パイナップル
5 月	ご飯 モロのみそ焼き なると野菜の煮物 ゆかり和え かきたま汁	牛乳(10時) バナナ(10時) 乳酸飲料 おかかおにぎり	普通牛乳・めかじき・淡色辛 みそ・なると・ロースハム・ 鶏卵・乳酸菌飲料・削り節	精白米・砂糖・片栗粉	バナナ・ごぼう・にんじん・きゅ うり・にんじん・だいずもやし・ にら・えのきたけ
6 火	玄米ご飯 チーズハンバーグ スパゲティサラダ なめたけ和え みそ汁(なす・しめじ)	ジュース(10時) せんべい(10時) 牛乳 たまごサンド	ぶたひき肉・プロセスチー ーズ・鶏卵・かにかまぼこ・淡 色辛みそ・普通牛乳	塩せんべい・精白米・パン粉・ 調合油・マカロニ・スパゲ ティ・マヨネーズ・ロールパン	りんごジュース・たまねぎ・にん じん・トマトケチャップ・きゅう り・かいわれ・キャベツ・えのき たけ味付け瓶詰・塩わかめ・な す・ぶなしめじ・栗にんじん
7 水	ご飯 コロッケ なすのあぶらみそ もずく酢 みそ汁(小松菜・えのき) ヨーグルト	牛乳(10時) ポーロ(10時) 牛乳 たこやき	普通牛乳・ぶたひき肉・鶏 卵・淡色辛みそ・ヨーグルト	衛生ポーロ・精白米・じゃがい も・薄力粉・パン粉・調合油・ 砂糖	にんじん・たまねぎ・なす・青 ピーマン・きゅうり・もずく・赤 ピーマン・こまつな・えのきた け・にんじん・りょくとうもや し・乾わかめ
8 木	ご飯 えびオムレツ くらげの中華和え 煮卵 なめこ汁	牛乳(10時) えびせん(10時) 牛乳 じゃがマヨネーズ	普通牛乳・鶏卵・しばえび・ 塩くらげ・木綿豆腐・赤色辛 みそ	精白米・調合油・いりごま・ご ま油・砂糖・じゃがいも・マヨ ネーズ	たまねぎ・にんじん・トマトケ チャップ・きゅうり・りょくとうも やし・なめこ水煮缶詰・根深ねぎ
9 金	さつま芋ご飯 さんまの煮付け 生揚げの煮物 きわかめの酢づけ けんちん汁	牛乳(10時) マンナ(10時) 牛乳 原宿ドック	普通牛乳・さんま・生揚げ・ 木綿豆腐	ビスケット・精白米・さつまい も・いりごま・砂糖・こんにゃ く・さといも	にんじん・生しいたけ・くきわか め・だいこん・にんじん・ごぼ う・根深ねぎ・はくさい
12 月	ご飯 ハムカツ 春雨サラダ 切干大根ツナマヨネーズ和え みそ汁(豆苗・椎茸)	牛乳(10時) アガペビスケット(10時) ジュース さけわかめおにぎり	普通牛乳・プレスハム・鶏 卵・かにかまぼこ・まぐろ油 漬缶詰(白)・木綿豆腐・淡 色辛みそ・焼きさけ	精白米・薄力粉・パン粉・生パ ン粉・調合油・緑豆はるさめ・ ごま油・マヨネーズ・いりごま	にんじん・レタス・冷凍コーン・ 切干しだいこん・きゅうり・生し いたけ・トウモロコシ・りんご ジュース・乾わかめ
13 火	玄米ご飯 さばのみそ煮 塩焼きそば キャベツのボン酢和え みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	牛乳(10時) アガペビスケット(10時) 牛乳 マカロニきな粉	普通牛乳・さば・赤色辛み そ・ぶたもも・油揚げ・淡色 辛みそ・きな粉	精白米・砂糖・中華めん・調合 油・いりごま・じゃがいも・マ カロニ・スパゲティ	しょうが・にら・だいずもやし・ にんじん・キャベツ・きゅうり・ にんじん・乾わかめ
14 水	ミニ食パン ウインナー クリームシチュー バナナ	飲むヨーグルト(10時) ウエハース(10時) 牛乳 ライスクッキー	ドリンクヨーグルト・ウイン ナーソーセージ・普通牛乳・ 鶏もも・脱脂粉乳	コッペパン・じゃがいも・調合 油・薄力粉・有塩バター・砂 糖・コーンフレーク	たまねぎ・にんじん・バナナ
15 木	ご飯 ホキのオランダ揚げ 粉ふき芋 キャベツのごま和え 肉団子スープ	牛乳(10時) 星たべよ(10時) 牛乳 たいやき	普通牛乳・ホキ・淡色辛みそ	精白米・薄力粉・じゃがいも・ 砂糖・ごま	たまねぎ・にんじん・パセリ・ キャベツ・根深ねぎ・乾わかめ・ えのきたけ
16 金	大豆カレー らっきょう シーフードサラダ 牛乳 昆布 オレンジ	牛乳(10時) サントウ(10時) ジュース おととつと	普通牛乳・大豆・ぶたひき 肉・しばえび・するめいか	精白米・じゃがいも・調合油・ フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・トマトケチャップ・らっ きょう漬・レタス・赤ピーマン・ ブロッコリー・きょうな・りしり こんぶ・ネーブル・りんごジュ ース
☆ 20 火	赤飯 チキンカツ ひじきの炒め煮 青菜のお浸し すまし汁(水菜・わかめ) ゼリー	乳酸飲料(10時) バナナ(10時) ジュース お好み焼き	乳酸菌飲料・ささげ・若鶏も も・鶏卵・さつま揚げ・大 豆・木綿豆腐・魚肉ソーセ ージ・さくらえび素干し	精白米・ごま・薄力粉・パン 粉・調合油・砂糖・いりごま・ オレンジゼリー	バナナ・ひじき・にんじん・ほう れんそう・キャベツ・きょうな・ 乾わかめ・りんごジュース・あ おりのり

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
21 水	ご飯 タラのムニエル 外タラケ 五目金平 ナポリ みそ汁(かんぴょう・油揚げ)	牛乳(10時) ポーロ(10時) 牛乳 サンドイッチ	普通牛乳・たら・鶏卵・さつ ま揚げ・ロースハム・油揚 げ・淡色辛みそ	衛生ポーロ・精白米・薄力粉・ 調合油・マヨネーズ・板こんに やく・砂糖・マカロニ・スパ ゲティ・食パン	きゅうり・らっきょう漬・ごぼ う・にんじん・たまねぎ・青ピー マン・エリンギ・トマトケチャ ップ・かんぴょう・いちごジャム
22 木	親子丼 さつま揚げと野菜の煮物 青菜のカニマヨネーズ和え 乳酸飲料	牛乳(10時) アガペビスケット(10時) 飲むヨーグルト もちろし輪太郎	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・さ つま揚げ・かにかまぼこ・乳 酸菌飲料・ドリンクヨーグル ト	精白米・砂糖・マヨネーズ・い りごま	たまねぎ・ごぼう・にんじん・ほ うれんそう・キャベツ・スイート コーン
26 月	ご飯 ほつつけの塩焼き 豚肉と野菜の炒めもの ブロッコリーのごま和え みそ汁(にら・えのき)	牛乳(10時) 動物ビスケット(10時) 牛乳 ふかしじゃが芋	普通牛乳・塩ほつつけ・ぶたか たロース(脂身)・淡色辛み そ	精白米・調合油・砂糖・ごま・ じゃがいも	キャベツ・にんじん・りょくとう もやし・茎にんにく・ブロッコ リー・えのきたけ・にら・にんじ ん
27 火	黒米ご飯 焼肉 じゃが芋の煮付け 中華和え みそ汁(豆腐・ねぎ)	牛乳(10時) アガペビスケット(10時) 牛乳 蒸しパン	普通牛乳・ぶたかたロース・ 木綿豆腐・淡色辛みそ	塩せんべい・精白米・いりご ま・調合油・じゃがいも・砂 糖・ごま油・ホットケーキミッ クス・さつまいも	たまねぎ・青ピーマン・りょくと うもやし・ほうれんそう・にんじ ん・塩わかめ・ほんしめじ・根深 ねぎ
28 水	わかめご飯 ウインナー 厚焼き卵 たくあん りんごジュース	牛乳(10時) ポーロ(10時) ジュース ポテトもち	普通牛乳・ウインナーソー セージ・鶏卵	衛生ポーロ・精白米・砂糖・ じゃがいも・片栗粉・調合油	乾わかめ・たくあん漬・りんご ジュース
29 木	ご飯 天ぷら(かきあげ・えび) 高野豆腐と野菜の煮物 酢の物 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	飲むヨーグルト(10時) カルシウムせんべい(10時) ジュース ミニドック	ドリンクヨーグルト・さくら えび素干し・しばえび・凍り 豆腐・淡色辛みそ	塩せんべい・精白米・薄力粉・ 調合油・砂糖・観世ふ・じゃが いも	たまねぎ・にんじん・青ピーマ ン・生しいたけ・だいずもやし・ 塩わかめ・赤ピーマン・ぶなしめ じ・りんごジュース・トマトケ チャップ
30 金	ハヤシライス らっきょう 大豆サラダ 牛乳 グレープフルーツ 食べる煮干し	牛乳(10時) マンナ(10時) ジュース せんべい	普通牛乳・ぶたもも・大豆・ さつま揚げ・煮干し	ビスケット・精白米・調合油・ 薄力粉・じゃがいも・マヨネ ーズ・塩せんべい	たまねぎ・エリンギ・トマトケ チャップ・トマト・らっきょう漬・ にんじん・きゅうり・グレープフ ルーツ・りんごジュース

※食材の都合により献立を変更する場合があります。 ※水筒の中身は、水やお茶などをお願いします。  
 ※お箸セットは、毎日きれいに洗って持たせて下さい。 ※☆は、誕生日会です。

**秋の味覚を楽しみましょう**

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

**防災月間**

9月は防災月間です。園では9月14日に防災メニューの献立が出来ます。災害時を想定したメニューです。ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。その際、非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万のときにも不安を和らげてくれる効果があります。災害に備えましょう。

**お米は栄養たっぷり**

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆未満児									
エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	
473Kcal	16.1 g	14.1g	247mg	1.7mg	133 μg	0.22mg	0.34mg	20mg	

  

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆以上児									
エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	
560Kcal	19.3 g	16.0g	203mg	2.4mg	157 μg	0.26mg	0.34mg	27mg	