



～給食献立表～

※未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスの栄養量は、主食が入った量です。主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみ提供になります。
 ※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。献立は都合により変更になることがあります。
 ※9月11日(金)は誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅から白飯の持ち込みはいいません。

令和2年

未満児 幼児

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	エネルギー	脂肪塩分	エネルギー	脂肪塩分
1	火	よしやれ鶏南蛮 ブロッコリーのおかか和え 花魁と人参と葱とえのきすまし汁 バナナ	フルーチェ	・若鶏もも・かつお節 ・煮干し・普通牛乳	・薄力粉・大豆油・三温糖 ・花魁	・しょうが・長ねぎ・レモン果汁 ・ブロッコリー・にんじん ・えのきたけ・バナナ	330kcal 12.3g	14.0g 1.0g	412kcal 15.4g	17.5g 1.3g
2	水	たらの立田揚げ ひじきのつけ 刻み麩ともやしと人参とねぎとみそ汁 水菜とかまぼこの和え物 オレンジ	サラダうどん	・すけとうだら・油揚げ ・煮干し・甘みそ	・片栗粉・大豆油・しらたき ・なたね油・麩・うどん	・しょうが・乾ひじき・にんじん ・青ピーマン・だいずもやし・長ねぎ ・みずな・オレンジ・きゅうり ・トマト	322kcal 13.6g	10.8g 4.2g	402kcal 17.1g	13.6g 5.3g
3	木	マーボー豆腐 三色ナムル 中華スープ バナナ	牛乳 ジャムマーガリン サンド	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・甘みそ・普通牛乳	・片栗粉・ごま油・ごま ・いりごま・食パン	・にんじん・長ねぎ・乾しいたけ ・たけのこ水煮缶詰・しょうが ・にんにく・ほうれんそう・にんじん ・たまねぎ・塩昆布	285kcal 11.8g	8.7g 1.1g	356kcal 14.8g	10.9g 1.4g
4	金	豚肉生姜焼き キャベツと塩昆布和え 豆腐とねぎとなめこみそ汁 オレンジ	牛乳 蒸しさつま芋	・ぶたもも・ぶたばら ・絹ごし豆腐・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・なたね油・ごま油 ・さつまいも	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・キャベツ・塩昆布・長ねぎ・なめこ ・オレンジ	341kcal 15.4g	13.2g 0.6g	426kcal 19.2g	16.4g 0.8g
5	土	肉豆腐 ブロッコリーマヨかけ もやしとねぎと人参のみそ汁 バナナ	リンゴゼリー	・ぶたかたロース ・ぶたばら・木綿豆腐 ・煮干し・甘みそ	・しらたき・三温糖 ・マヨネーズ	・長ねぎ・えのきたけ・たまねぎ ・ブロッコリー・だいずもやし ・にんじん・バナナ	304kcal 12.6g	14.4g 0.6g	380kcal 15.8g	18.0g 0.8g
6	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g
7	月	鶏の照り焼き マカロニサラダ 大根・小松菜・人参のすまし汁 オレンジ	すいかおにぎり お茶	・若鶏もも・ロースハム ・生クリーム・煮干し ・さけ	・マカロニ・スパゲティ ・マヨネーズ・精白米 ・いりごま	・しょうが・にんにく・にんじん ・きゅうり・だいこん・こまつな ・オレンジ	242kcal 10.5g	10.1g 1.2g	303kcal 13.1g	12.6g 1.5g
8	火	肉じゃが レンコン金平 もやしと玉葱と人参とねぎみそ汁 バナナ	牛乳 クラッカーサンド	・ぶたもも ・乾いんげんまめ・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・じゃがいも・しらたき ・なたね油・いりごま ・スナッククラッカー・三温糖	・たまねぎ・にんじん・れんこん ・青ピーマン・だいずもやし・長ねぎ ・バナナ・いちごジャム	424kcal 14.8g	13.6g 0.9g	530kcal 18.5g	17.0g 1.1g
9	水	肉団子の甘酢あんかけ キャベツ水菜サラダ(和ドレマヨ) 五色麩とえのきと三つ葉すまし汁 オレンジ	うどん	・焼き豆腐・鶏ひき肉 ・煮干し・蒸しかまぼこ	・大豆油・片栗粉 ・和風ドレッシングタイプ ・マヨネーズ・五色麩・うどん	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・トマトケチャップ・キャベツ・みずな ・えのきたけ・根みつば・オレンジ ・長ねぎ・ほうれんそう	403kcal 17.5g	17.1g 2.7g	504kcal 21.9g	21.4g 3.4g
10	木	親子丼 やみつぎ胡瓜 高野豆腐と玉葱と人参とねぎのみそ汁 トマト バナナ	牛乳 みたらし団子	・鶏もも・鶏卵・煮干し ・甘みそ・凍り豆腐 ・普通牛乳・絹ごし豆腐	・なたね油・三温糖・ごま油 ・いりごま・白玉粉・片栗粉	・たまねぎ・にんじん・長ねぎ ・きゅうり・トマト・バナナ	435kcal 19.2g	16.8g 1.9g	544kcal 24.0g	21.0g 2.4g
11	金	オムライス おじゃが団子 昆布とかまぼこと葱すまし汁 ブロッコリーとカリフラワー ウイニー星人 クレープ	ジュース ドーナツ	・鶏もも・鶏卵 ・生クリーム・なると ・煮干し ・ウイナーソーセージ ・ホイップクリーム	・無塩バター・精白米 ・じゃがいも・マヨネーズ ・コーンミール ・イーストドーナツ ・ホイップクリーム	・たまねぎ・トマトケチャップ ・トマトピューレ・削り昆布・長ねぎ ・カリフラワー・ブロッコリー ・りんごジュース	287kcal 8.2g	18.1g 1.7g	359kcal 10.3g	22.6g 2.1g
12	土	ほっけ塩焼き ほうれん草ごま和え 玉葱と人参と若布とねぎのみそ汁 オレンジ	牛乳 ハッピーターン	・ほっけ・甘みそ ・普通牛乳	・いりごま・三温糖	・ほうれんそう・にんじん・塩わかめ ・たまねぎ・長ねぎ・オレンジ	149kcal 9.4g	5.2g 0.6g	186kcal 11.8g	6.5g 0.8g
13	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g
14	月	鮭の味噌マヨネーズ焼き 胡瓜と海藻のすのもの もやしと玉葱と人参とねぎのみそ汁 オレンジ	バナナヨーグルト	・さけ・甘みそ・煮干し ・プレーンヨーグルト	・マヨネーズ・むきごま ・三温糖	・きゅうり・カットわかめ・たまねぎ ・にんじん・長ねぎ・だいずもやし ・オレンジ・バナナ	299kcal 18.5g	11.9g 2.2g	374kcal 23.1g	14.8g 2.8g
15	火	鶏天 かぼちゃ煮 水菜ともやしのおかか和え たまねぎとキャベツと人参ねぎみそ汁 バナナ	牛乳 蒸しパン	・若鶏ささ身・かつお節 ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・鶏卵 ・生クリーム	・薄力粉・天ぷら粉・大豆油 ・三温糖 ・ホットケーキミックス	・くりかぼちゃ・だいずもやし ・みずな・キャベツ・にんじん ・長ねぎ・たまねぎ・バナナ	463kcal 20.8g	9.7g 1.3g	579kcal 26.0g	12.2g 1.6g
16	水	春雨炒め ほうれん草と人参おひたし 豚汁 オレンジ	牛乳 ナポリタン	・ぶたひき肉・木綿豆腐 ・ぶたもも・甘みそ ・普通牛乳 ・ウイナーソーセージ	・緑豆はるさめ・なたね油 ・三温糖・ごま油・じゃがいも ・しらたき ・マカロニ・スパゲティ	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン ・ぶなしめじ・しょうが・にんにく ・ほうれんそう・ごぼう・キャベツ ・オレンジ・トマトピューレ ・トマトホール缶詰・トマトケチャップ	377kcal 15.3g	10.9g 0.9g	471kcal 19.1g	13.7g 1.1g
17	木	カレーライス キャベツコーンサラダ もやしと人参とねぎと麩みそ汁 バナナ	お茶 鶏五目おにぎり	・ぶたもも(皮脂無) ・プレーンヨーグルト ・煮干し・甘みそ ・鶏もも(皮なし)・油揚げ	・じゃがいも・なたね油 ・三温糖・ごま油・小切り麩 ・半つき米	・たまねぎ・にんじん ・トマトホール缶詰・トマト ・キャベツ・コーン缶詰粒・にんじん ・きゅうり・だいずもやし・長ねぎ ・バナナ・ごぼう・乾しいたけ	365kcal 13.0g	9.9g 2.2g	456kcal 16.3g	12.4g 2.8g
18	金	豚肉と野菜炒め ささげ油揚げとしらたきの炒め 煮 えのきとねぎと五色麩すまし汁 梨	牛乳 おはぎ	・ぶたもも・油揚げ ・普通牛乳・あずき	・なたね油・しらたき・大豆油 ・五色麩・三温糖・もち米	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・さやいんげん・えのきたけ・長ねぎ ・なし	615kcal 18.6g	13.2g 1.2g	769kcal 23.2g	16.5g 1.5g
19	土	肉丼 トマト ねぎとたまねぎと油揚げと人参のみそ汁 オレンジ	牛乳 星食べよ	・ぶたもも・油揚げ ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・しらたき・なたね油	・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ・青ピーマン・トマト・長ねぎ ・オレンジ	324kcal 14.5g	13.7g 0.9g	405kcal 18.1g	17.1g 1.1g
20	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g

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	エネルギーたんぱく	脂肪塩分	エネルギーたんぱく	脂肪塩分
21	月	各自おかず入りお弁当持参	プリン				130kcal 6.0g	6.3g 0.2g	163kcal 7.6g	7.9g 0.3g
22	火	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g
23	水	栄養納豆 ちくわの青のり揚げ さつまいもに 花麩とねぎとえのきのすまし 汁 オレンジ	しょうゆラーメン	・納豆・焼き竹輪・煮干し	・天ぷら粉・大豆油・薄力粉 ・さつまいも・三温糖・花麩 ・中華めん	・ほうれんそう・長ねぎ・はくさい ・えのきたけ・オレンジ・たまねぎ ・にんじん・にんにく・しょうが	444kcal 18.3g	10.2g 2.5g	555kcal 22.8g	12.7g 3.1g
24	木	さばのみぞれがけ にんじんとしらす炒め 豆腐となめことオクラとねぎみ そ汁 バナナ	牛乳 きなこマカロニ	・さば・しらす干し ・煮干し・甘みそ・きな粉 ・木綿豆腐・普通牛乳	・ごま・マカロニ・スパゲテ ・三温糖	・だいこん・にんじん・なめこ ・オクラ・長ねぎ・バナナ	318kcal 15.8g	11.4g 0.7g	397kcal 19.8g	14.2g 0.8g
25	金	鶏の唐揚げ ほうれん草とツナサラダ 高野豆腐と玉葱とねぎとわか めのみそ汁 オレンジ	お茶 ゆかりおにぎり	・鶏もも・鶏卵 ・かつお油漬缶詰 ・凍り豆腐・甘みそ ・煮干し	・片栗粉・大豆油・三温糖 ・ごま油・精白米・いりごま	・しょうが・にんにく・ほうれんそう ・にんじん・コーン缶詰粒・長ねぎ ・たまねぎ・塩わかめ・オレンジ	421kcal 18.2g	17.7g 1.1g	527kcal 22.7g	22.2g 1.4g
26	土	焼肉炒め ブロッコリーごま和え なすと人参とねぎと油揚げの みそ汁 バナナ	ゼリー	・ぶたもも・油揚げ ・甘みそ	・なたね油・三温糖・ごま ・オレンジゼリー	・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・赤ピーマン・たまねぎ ・ブロッコリー・なす・にんじん	269kcal 11.8g	7.7g 1.3g	336kcal 14.8g	9.6g 1.6g
27	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g
28	月	鮭の南部焼き キャベツのゆかり和え じゃが芋と人参と玉葱とねぎ のみそ汁 バナナ	すいとん汁	・さけ・かつお節・煮干し ・甘みそ ・若鶏もも	・いりごま・じゃがいも ・薄力粉・片栗粉・なたね油	・しょうが・キャベツ・にんじん ・たまねぎ・ゆで長ねぎ・バナナ ・だいこんの葉・ごぼう・ぶなしめじ ・長ねぎ	320kcal 15.8g	8.1g 1.3g	399kcal 19.8g	10.1g 1.6g
29	火	ハンバーグ 大根サラダ ねぎとたまねぎと油揚げとえ のみそ汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	・ぶたひき肉・普通牛乳 ・鶏卵・油揚げ・煮干し ・甘みそ・生クリーム	・パン粉・マヨネーズ ・いりごま・さつまいも ・無塩バター・三温糖・ごま	・たまねぎ・にんじん・生しいたけ ・みずな・長ねぎ・えのきたけ ・だいこん	355kcal 12.8g	15.6g 0.7g	444kcal 16.0g	19.5g 0.9g
30	水	たら甘酢あんかけ なすのびたし 豆腐とえのきと三つ葉のすま し汁 バナナ	焼きそば	・すけとうだら ・絹ごし豆腐・煮干し ・ぶたひき肉	・薄力粉・大豆油・三温糖 ・片栗粉・中華めん	・にんじん・だいずもやし ・乾しいたけ・えのきたけ・なす ・しょうが・わけぎ・根みつば ・たまねぎ	391kcal 17.4g	14.1g 1.3g	489kcal 21.8g	17.6g 1.6g

今が旬！秋の味覚 体に嬉しいパワー！

さつまいも
食物繊維が
じゃがいもの3倍
便秘解消に効果

きのこ
きのこのビタミンDは
カルシウムの吸収
を手助け

りんご
リンゴポリフェノール
で美肌・老化防止
の効果

かぼちゃ
ビタミンがバラ
ンよく入っていて
風邪予防に

ぶどう
すぐに使える
エネルギーにな
って疲労回復

旬の物はいつも
より安く
味もバツグン！
栄養たっぷり！

皆さんは『まごわやさしい』という言葉をご存知ですか？
和食と関係が深い食材の頭文字を取って覚えやすくしたものです。
和食を食べる機会が減りがちな現代、毎日の食事にまんべんなく取り入れ、栄養バランスを整えましょう。

ま 豆類・豆製品
大豆は良質なたんぱく質が豊富な『畑の肉』。豆腐や納豆にすることで消化しやすく、より栄養素を摂りやすくなります。

ご ごま
ごま特有の成分であるセサミンやセサミノールには強い抗酸化作用があり、動脈硬化や老化の予防、血流改善効果が期待できます。することで栄養成分を効率よく摂取することができます。

わ わかめ 海藻類(わかめ・ひじき・昆布等)
海藻類はたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維等を含む低エネルギー食材。わかめやひじきはカルシウム、昆布はカリウムを多く含みます。

や 野菜
ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含みます。厚生労働省では健康増進として1日350g以上(野菜料理5皿以上)の野菜を食べることを目標としています。加熱するとかさが減って食べやすくなります。

さ 魚類
良質なたんぱく質をはじめ、血液中の中性脂肪を減らしたり、血栓を予防するDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)を含みます。

し しいたけ きのこ類(しいたけ・えのき等)
きのこ類の一般的な成分は野菜と似ており、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な低エネルギー食材です。

い いも類
炭水化物・食物繊維・ビタミンCが豊富。ビタミンCは熱に弱いですが、いも類に含まれるビタミンCは、加熱によってのり状になったでんぷんがビタミンCを保護するため、加熱に強いことが特徴です。

「ぼた餅」と「おはぎ」

今月の献立に行事食としておやつにおはぎをいれてみました！！
お彼岸と言えば「おはぎ」ですよね。地域によっては「ぼた餅」とも呼びますが、これは同じもの？
はい。同じものなんです。
漢字で書くと「お萩」と「牡丹餅」。
小豆の粒を萩の花に見立てて「お萩」、牡丹の花に見立てて「牡丹餅」と呼んだのです。ですから、厳密に言うと春は「ぼた餅」、秋は「おはぎ」ということですね。
小豆の赤色には災いが身に降りかからないようにするおまじないの効果があるんだそうです。