



9月のメニュー



日付	献立	おやつ		熱や力になる（炭水化物・脂質）	血・肉・骨になる(タンパク質)	体調をよくする(無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
1月	トマトのミートスパゲティ・スティック 野菜・オニオンスープ・なし・麦茶		スイートポテト・牛乳	スパゲッティ（乾），砂糖（三温糖），オリーブ油，さつまいも，有塩バター	豚（ひき肉），クリーム（植物性脂肪），牛乳	たまねぎ，生しいたけ，セロリー，人参，トマト（缶詰・ホール），きゅうり，日本かぼちゃ，日本なし	エネルギー：546kcal タンパク：16.8g 脂質：15.9g カルシウム：227mg 塩分：1.0g
2火	麦ご飯・鶏肉のマーマレード焼き・きゅうりとツナのサラダ・茄子と油揚げの味噌汁・オレンジ・麦茶		チーズスティックパイ・牛乳	米（七分つき米），大麦（押麦），ごま油	鶏（もも），めばち缶詰，油揚げ，煮干し，ナチュラルチーズ（パルメザン），牛乳	オレンジマーマレード，ミニトマト，きゅうり，キャベツ，なす，根深ねぎ，バレンシアオレンジ	エネルギー：550kcal タンパク：20.7g 脂質：20.1g カルシウム：233mg 塩分：1.4g
3水	野菜パン・フィッシュ&チップス・ブロッコリーとトマトのサラダ・コーンスープ・バナナ・麦茶		切干だいこんのおにぎり・麦茶	野菜パン，じゃがいも，プレミックス粉（天ぷら用），なたね油，砂糖（三温糖），米（七分つき米）	まだら（切身），豆乳，油揚げ	たまねぎ，レモン（果汁），ブロッコリー，トマト，スイートコーン（カーネル・冷凍，スイートコーン（缶詰・クリーム，バナナ，切干だいこん	エネルギー：627kcal タンパク：22.1g 脂質：24.2g カルシウム：140mg 塩分：1.5g
4木	発芽玄米ご飯・味噌焼肉・切干し大根の煮付け・小松菜のすまし汁・キウイフルーツ・麦茶		米粉のココア蒸しパン・牛乳	米（七分つき米），米（水稻・発芽玄米），ごま油，砂糖（三温糖），なたね油，米粉	豚（ロース）・生，油揚げ，焼き竹輪，削り節，牛乳	キャベツ，切干だいこん，人参，乾しいたけ，さやいんげん，小松菜，根深ねぎ，えのきたけ，キウイフルーツ	エネルギー：560kcal タンパク：21.4g 脂質：18.3g カルシウム：206mg 塩分：1.1g
5金	ゆかりご飯・めかじきのお好み焼き・キャベツとわかめのサラダ・さつま汁・パイナップル・麦茶		ヨーグルト・お菓子・麦茶	米（七分つき米），大麦（押麦），米粉，なたね油，ごま油，さつまいも	めかじき（切り身），かつお節，鶏（もも），煮干し，ヨーグルト	あおさ（素干し），キャベツ，わかめ，人参，根深ねぎ，乾しいたけ，ごぼう，大根（葉），パインアップル	エネルギー：537kcal タンパク：20.0g 脂質：16.1g カルシウム：161mg 塩分：1.6g
6土	麦ご飯・カレー肉じゃが・ほうれん草のごま和え・野菜のみそ汁・バナナ・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米），大麦（押麦），じゃがいも，しらたき，砂糖（三温糖），なたね油	豚（ロース・脂肪なし・生，煮干し，牛乳	人参，たまねぎ，グリーンピース（冷凍），ほうれんそう，キャベツ，バナナ	エネルギー：556kcal タンパク：17.9g 脂質：12.1g カルシウム：236mg 塩分：1.3g
8月	麦ご飯・鶏肉と大根の煮物・ブロッコリーのごまネーズ和え・とうがんとみそ汁・オレンジ・麦茶		にんじんゼリー・お菓子・牛乳	米（七分つき米），大麦（押麦），砂糖（三温糖）	鶏（手羽），うずら卵（全卵），削り節，かに風味かまぼこ，油揚げ，煮干し，牛乳	大根，ブロッコリー，とうがん，カットわかめ，バレンシアオレンジ，人参	エネルギー：569kcal タンパク：21.9g 脂質：21.3g カルシウム：226mg 塩分：1.6g
9火	発芽玄米ご飯・鮭のポテマヨチーズ焼き・なすのなべしぎ・豆腐とえのきのすまし汁・バナナ・麦茶		ふわふわお豆腐ドーナッツ・りんごジュース	米（七分つき米），米（水稻・発芽玄米），じゃがいも，砂糖（三温糖），なたね油，小麦粉（強力粉），小麦粉（薄力粉），有塩バター，ショートニング，グラニュー糖，粉糖	べにざけ，とろけるチーズ，豚（ばら），絹ごし豆腐，削り節，脱脂粉乳（スキムミルク）	たまねぎ，なす，青ピーマン（油いため），えのきたけ，ほうれんそう，根深ねぎ，バナナ，りんご（ストレートジュース）	エネルギー：615kcal タンパク：22.0g 脂質：22.0g カルシウム：151mg 塩分：2.0g
10水	バターロール・ミートグラタン・トマトとほうれん草のサラダ・コンソメスープ・パイナップル・麦茶		アイスクリーム・お菓子・麦茶	ロールパン，じゃがいも，オリーブ油，砂糖（三温糖）	豚（ひき肉），とろけるチーズ，めばち缶詰（水煮フレークライト，ラクトアイス	たまねぎ，トマト，ほうれんそう，キャベツ，人参，パインアップル	エネルギー：554kcal タンパク：19.2g 脂質：18.8g カルシウム：201mg 塩分：1.7g
11木	カレーうどん・鉄分たっぷりサラダ・かぼちゃの甘煮・キウイフルーツ・麦茶		きなこクッキー・牛乳	うどん（ゆで），かたくり粉，砂糖（三温糖），小麦粉（薄力粉），有塩バター	豚（ばら），削り節，ハム，きな粉（全粒大豆），牛乳	人参，たまねぎ，あさつき，ほうれんそう，ひじき，スイートコーン，日本かぼちゃ，キウイフルーツ	エネルギー：603kcal タンパク：21.1g 脂質：19.4g カルシウム：231mg 塩分：1.5g
12金	麦ご飯・鯖の味噌煮・ポテトの青のりしょうゆバター・大根としめじのすまし汁・なし・麦茶		四角いメロンパン・牛乳	米（七分つき米），大麦（押麦），砂糖（三温糖），じゃがいも，米粉，有塩バター，食パン，プレミックス粉（ホットケーキ用	まさば，かつお節，牛乳，脱脂粉乳（スキムミルク）	しょうが，根深ねぎ，あおのり（素干し），大根，ぶなしめじ，小松菜，日本なし，レモン（果汁）	エネルギー：619kcal タンパク：22.3g 脂質：17.1g カルシウム：207mg 塩分：1.7g
13土	焼きビーフン・わかめスープ・フルーツヨーグルト・麦茶		お菓子・牛乳	ビーフン，なたね油，ごま油，砂糖（三温糖）	豚（ロース），プレーンヨーグルト，牛乳	たまねぎ，人参，青ピーマン，キャベツ，根深ねぎ，えのきたけ，わかめ，みかん（缶詰），パインアップル（缶詰），バナナ	エネルギー：530kcal タンパク：15.0g 脂質：13.3g カルシウム：253mg 塩分：1.4g
16火	麦ご飯・鶏肉のマーマレード焼き・きゅうりとツナのサラダ・茄子と油揚げの味噌汁・オレンジ・麦茶		チーズスティックパイ・牛乳	米（七分つき米），大麦（押麦），ごま油	鶏（もも），めばち缶詰，油揚げ，煮干し，ナチュラルチーズ（パルメザン），牛乳	オレンジマーマレード，ミニトマト，きゅうり，キャベツ，なす，根深ねぎ，バレンシアオレンジ	エネルギー：550kcal タンパク：20.7g 脂質：20.1g カルシウム：233mg 塩分：1.4g
17水	野菜パン・フィッシュ&チップス・ブロッコリーとトマトのサラダ・コーンスープ・バナナ・麦茶		切干だいこんのおにぎり・麦茶	野菜パン，じゃがいも，プレミックス粉（天ぷら用），なたね油，砂糖（三温糖），米（七分つき米）	まだら（切身），豆乳，油揚げ	たまねぎ，レモン（果汁），ブロッコリー，トマト，スイートコーン（カーネル・冷凍，スイートコーン（缶詰・クリーム，バナナ，切干だいこん	エネルギー：627kcal タンパク：22.1g 脂質：24.2g カルシウム：140mg 塩分：1.5g

9月のメニュー

日付	献立	おやつ		熱や力になる（炭水化物・脂質）	血・肉・骨になる(タンパク質)	体調をよくする(無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
18 木	発芽玄米ご飯・味噌焼肉・切干し大根の煮付け・小松菜のすまし汁・キウイフルーツ・麦茶		米粉のココア蒸しパン・牛乳	米（七分つき米）, 米（水稻・発芽玄米）, ごま油, 砂糖（三温糖）, なたね油, 米粉	豚（ロース）・生, 油揚げ, 焼き竹輪, 削り節, 牛乳	キャベツ, 切干だいこん, 人参, 乾しいたけ, さやいんげん, 小松菜, 根深ねぎ, えのきたけ, キウイフルーツ	エネルギー: 560kcal タンパク: 21.4g 脂質: 18.3g カルシウム: 206mg 塩分: 1.1g
19 金	ゆかりご飯・めかじきのお好み焼き・キャベツとわかめのサラダ・さつま汁・パイナップル・麦茶		ヨーグルト・お菓子・麦茶	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, 米粉, なたね油, ごま油, さつまいも	めかじき（切り身）, かつお節, 鶏（もも）, 煮干し, ヨーグルト	あおさ（素干し）, キャベツ, わかめ, 人参, 根深ねぎ, 乾しいたけ, ごぼう, 大根（葉）, パインアップル	エネルギー: 517kcal タンパク: 20.0g 脂質: 16.1g カルシウム: 161mg 塩分: 1.6g
20 土	麦ご飯・カレー肉じゃが・ほうれん草のごま和え・野菜のみそ汁・バナナ・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, じゃがいも, しらたき, 砂糖（三温糖）, なたね油	豚（ロース・脂肪なし・生, 煮干し, 牛乳	人参, たまねぎ, グリーンピース（冷凍）, ほうれんそう, キャベツ, バナナ	エネルギー: 556kcal タンパク: 17.9g 脂質: 12.1g カルシウム: 236mg 塩分: 1.3g
22 月	ツナそぼろ寿司・筑前煮・なめこの味噌汁・なし・麦茶		おはぎ・煎茶	米（七分つき米）, 砂糖（三温糖）, さといも, こしにゃく, なたね油, 米（水稻・精白米・もち米）	削り節, めばち缶詰, 鶏（もも）, かつお節, 絹ごし豆腐, 煮干し, こしあん（小豆）, きな粉（全粒大豆）	人参, たけのこ, 乾しいたけ, さやえんどう, ごぼう, れんこん, なめこ, 根深ねぎ, 日本なし	エネルギー: 520kcal タンパク: 21.8g 脂質: 9.8g カルシウム: 121mg 塩分: 1.9g
24 水	バターロール・ミートグラタン・トマトとほうれん草のサラダ・コンソメスープ・パイナップル・麦茶		アイスクリーム・お菓子・麦茶	ロールパン, じゃがいも, オリーブ油, 砂糖（三温糖）	豚（ひき肉）, とろけるチーズ, めばち缶詰（水煮フレークライト, ラクトアイス	たまねぎ, トマト, ほうれんそう, キャベツ, 人参, パインアップル	エネルギー: 554kcal タンパク: 19.2g 脂質: 18.8g カルシウム: 201mg 塩分: 1.7g
25 木	麦ご飯・鯖の味噌煮・ポテトの青のりしょうゆバター・大根としめじのすまし汁・なし・麦茶		四角いメロンパン・牛乳	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, 砂糖（三温糖）, じゃがいも, 米粉, 有塩バター, 食パン, プレミックス粉（ホットケーキ用	まさば, かつお節, 牛乳, 脱脂粉乳（スキムミルク）	しょうが, 根深ねぎ, あおのり（素干し）, 大根, ぶなしめじ, 小松菜, 日本なし, レモン（果汁）	エネルギー: 619kcal タンパク: 22.3g 脂質: 17.1g カルシウム: 207mg 塩分: 1.7g
26 金	カレーうどん・鉄分たっぷりサラダ・かぼちゃの甘煮・キウイフルーツ・麦茶		きなこクッキー・牛乳	うどん（ゆで）, かたくり粉, 砂糖（三温糖）, 小麦粉（薄力粉）, 有塩バター	豚（ばら）, 削り節, ハム, きな粉（全粒大豆）, 牛乳	人参, たまねぎ, あさつき, ほうれんそう, ひじき, スイートコーン, 日本かぼちゃ, キウイフルーツ	エネルギー: 603kcal タンパク: 21.1g 脂質: 19.4g カルシウム: 231mg 塩分: 1.5g
27 土	宝探しそうめん・かぼちゃの甘煮・フルーツヨーグルト・麦茶		お菓子・牛乳	そうめん（ゆで）, 砂糖（三温糖）	ウインナー, かに風味かまぼこ, キャンディーチーズ, 削り節, プレーンヨーグルト, 牛乳	ミニトマト, 日本かぼちゃ, 根深ねぎ, えのきたけ, わかめ, みかん（缶詰）, パインアップル（缶詰）, バナナ	エネルギー: 612kcal タンパク: 23.2g 脂質: 16.3g カルシウム: 313mg 塩分: 2.3g
29 月	トマトのミートスパゲティ・スティック野菜・オニオンスープ・なし・麦茶		スイートポテト・牛乳	スパゲッティ（乾）, 砂糖（三温糖）, オリーブ油, さつまいも, 有塩バター	豚（ひき肉）, クリーム（植物性脂肪）, 牛乳	たまねぎ, 生しいたけ, セロリー, 人参, トマト（缶詰・ホール）, きゅうり, 日本かぼちゃ, 日本なし	エネルギー: 477kcal タンパク: 16.8g 脂質: 15.9g カルシウム: 227mg 塩分: 1.0g
30 火	発芽玄米ご飯・鮭のポテマヨチーズ焼き・なすのなべしぎ・豆腐とえのきのすまし汁・バナナ・麦茶		なかよし米粉ドーナツ・牛乳	米（七分つき米）, 米（水稻・発芽玄米）, じゃがいも, 砂糖（三温糖）, なたね油, 米粉, かたくり粉, 粉糖	べにぎけ, とろけるチーズ, 豚（ばら）, 絹ごし豆腐, 削り節, 豆乳, 牛乳	たまねぎ, なす, 青ピーマン（油いため）, えのきたけ, ほうれんそう, 根深ねぎ, バナナ	エネルギー: 615kcal タンパク: 25.3g 脂質: 26.2g カルシウム: 271mg 塩分: 1.8g

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

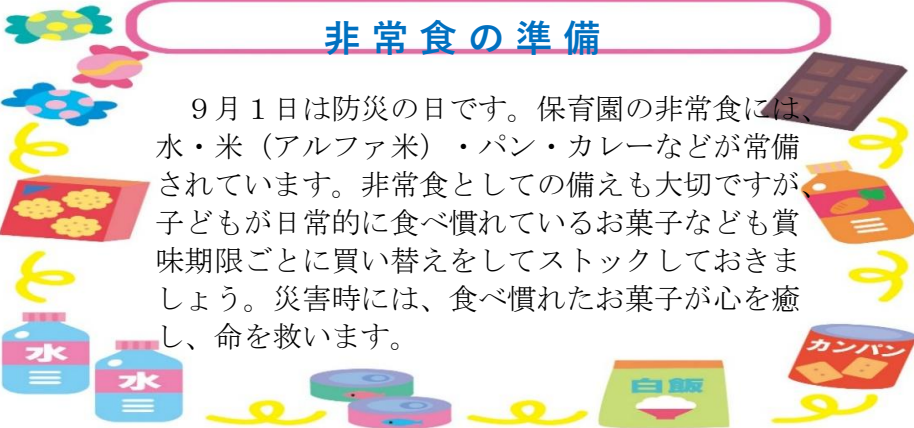
※毎日の給食の見本を玄関正面に展示してあります。どうぞご自由にご覧下さい。



- 9月9日（火）
ブルーチームさん主催♪ドーナツ屋さん
ブルーチームは、エプロン・マスク・三角巾の用意をお願いします。
- 9月22日（月）
おはぎを作って食べます。自分の分を作るのでエプロンなどの用意は不要です。

非常食の準備

9月1日は防災の日です。保育園の非常食には、水・米（アルファ米）・パン・カレーなどが常備されています。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、食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



「夏の暑さも彼岸まで」といいますが、今年はまだまだ暑い日が続きそうですね。それでも虫の声や澄んだ空に秋の気配を少しずつ感じられるようになりました。
秋は沢山の食材が旬を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べ、夏の疲れを回復していきましょう。

