

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3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	調味料		
02月	ごはん、中華スープ、鶏肉のケチャップ煮、梨1/6	480.5(430.0) 15.0(13.1) 16.3(14.0) 1.1(1.0)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、ごま油、米	鶏もも肉、○ラクトアイス	なし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、たけのこ(ゆで)、コーン缶、しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素	ビスケット	お茶、アイス
03/17火	食パン・スライスチーズ、野菜スープ(たまねぎ・コーン)、ささみフライ・ケチャップソース、茹で野菜	392.4(358.6) 21.7(18.3) 14.1(13.2) 2.5(2.1)	食パン(3歳以上児)、調合油、小麦粉、パン粉、食パン	○牛乳、鶏ささ身、スライスチーズ、卵	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	白い風船	お茶、フルーチェ
04/18水	ごはん、具だくさん汁(卵入り)、鯖の味噌煮、バナナ1/2	573.2(555.2) 21.3(18.7) 17.8(14.3) 1.4(1.3)	米(3歳以上児)、ざらめ糖(中ざら)、米	○牛乳、さば、卵、赤みそ、◎★ヤクルト	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	★ヤクルト、あられ	牛乳、いもけんぴ
05木	ロールパン、中華そば、もやしのごま和え	368.0(375.4) 16.3(13.5) 10.1(8.1) 1.9(1.7)	ロールパン(3歳以上児)、干し中華めん、ごま、ロールパン	○牛乳、焼き豚、なると	もやし、キャベツ、にんじん、○みかん缶、○パイン缶、ほうれんそう、ねぎ、コーン缶、◎りんご天然果汁	しょうゆ、中華だしの素	りんご果汁、せんべい	牛乳、フルーツゼリー(クール味)
06/20金	ドライカレー、きゅうりとコーンのサラダ、★ヨーグルト	549.7(487.3) 19.7(17.1) 15.7(12.6) 1.8(1.6)	米(3歳以上児)、砂糖、小麦粉、サラダ油、米	○牛乳、★ソファール元気ヨーグルト、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン、にんにく、しょうが	ケチャップ、カレールウ、ウスターソース、酢、コンソメ、カレー粉	塩せんべい	牛乳、あられ
07/21土	マーボー丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	392.0(299.6) 14.3(11.3) 7.6(6.4) 1.2(1.0)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、ごま油、米	木綿豆腐、おさかなソーセージ、豚肉赤身ミンチ、赤みそ	バナナ、しめじ、ねぎ	しょうゆ、本みりん		
09/30月	牛丼、味噌汁(わかめ・なす)、こまつなのごま酢和え	537.3(467.5) 20.5(17.0) 16.2(12.9) 2.4(2.1)	米(3歳以上児)、砂糖、ごま油、米	○牛乳、牛肉(もも)、ツナ油漬缶、ミックス味噌	たまねぎ、こまつな、にんじん、しらたき、もやし、なす、しめじ、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、酢	甘辛せんべい	牛乳、揚げせんべい
10/24火	食パン、冬瓜のカレースープ、★米粉マカロニのサラダ	414.8(385.6) 16.7(14.9) 17.0(13.7) 1.8(1.9)	食パン(3歳以上児)、★米粉マカロニ、マヨネーズ、食パン	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	とうがん、たまねぎ、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、きゅうり、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	カレールウ、本みりん、しょうゆ、かつおだし(素材力)	野菜ジュース、えびせんべい	お茶、フルーツミックスヨーグルト
11/25水	ごはん、すまし汁(こまつな)、豚肉冷しゃぶ	527.3(507.5) 21.1(20.2) 16.4(13.7) 1.8(1.6)	米(3歳以上児)、三温糖、いりごま、花麩、米	○牛乳、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ミックス味噌、◎★アシッドミルク	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ	本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	★アシッドミルク、甘辛せんべい	牛乳、ビスケット
12/26木	ロールパン、肉味噌うどん、コールスローサラダ	563.9(558.9) 21.1(23.4) 25.9(24.5) 3.1(2.7)	ロールパン(3歳以上児)、干しうどん、マヨネーズ、砂糖、サラダ油、片栗粉、ごま油、ロールパン	○牛乳、豚ひき肉、魚肉ソーセージ、○ホイップクリーム、赤みそ	キャベツ、○バナナ、○もも缶(黄桃)、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	中華だしの素	フルーツ豆乳、クラッカー	牛乳、バナナパフェ
13金	鮭ご飯、豆腐のすまし汁(豆腐・えのき)、さといもと竹輪の味噌煮	457.0(406.4) 20.0(15.8) 10.2(10.4) 1.9(1.5)	米(3歳以上児)、さといも、砂糖、いりごま、米	○牛乳、さけ、★味わい竹輪、木綿豆腐、赤みそ	にんじん、こまつな、えのきたけ、塩こんぶ	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	クッキー	牛乳、お月見ゼリー
14/28土	ハッシュドビーフ丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	386.2(296.9) 11.6(9.2) 8.3(7.0) 1.1(1.0)	米(3歳以上児)、米	牛肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム缶	ケチャップ		
19木	ロールパン、中華そば、もやしのごま和え、★スクールフィッシュ(カミカミデー)	367.0(375.4) 16.2(13.5) 10.1(8.1) 1.9(1.7)	ロールパン(3歳以上児)、干し中華めん、ごま、ロールパン	○牛乳、焼き豚、なると	もやし、にんじん、キャベツ、○みかん缶、○パイン缶、ほうれんそう、ねぎ、コーン缶、◎りんご天然果汁	しょうゆ、中華だしの素	りんご果汁、せんべい	牛乳、フルーツゼリー(マスカット味)
27金	鮭ご飯、味噌汁(豆腐・えのき)、キャベツのおかか和え、スティックチーズ	460.6(425.7) 21.2(17.8) 13.0(13.4) 1.8(1.5)	米(3歳以上児)、いりごま、米	○牛乳、さけ、木綿豆腐、赤みそ、スライスチーズ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、塩こんぶ	しょうゆ、かつおだし(素材力)	クッキー	牛乳、かりんとう

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	470	18.5	14.7	216	2.3	215	0.29	0.34	25	3.7	1.9
目標量	509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	92	91	104	94	110	120	104	106	156	90	112
3才未満児	428	16.2	12.6	212	2.4	184	0.26	0.3	23	3.1	1.6
目標量	417	16.7	11.6	192	2	169	0.22	0.25	16	3.3	1.5
充足率(%)	103	97	109	110	120	109	118	120	144	94	107

\*10時のおやつは3歳未満児のみです。  
\*都合により献立が変更になる場合があります。

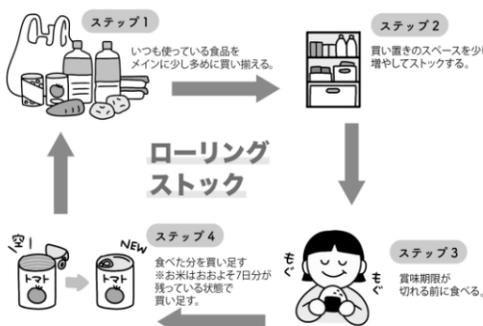
## 9月 給食 だより

### 「ストック食品」の上手な活用法

ストック食品(備蓄食品)は、災害時だけでなく、毎日の食事にも活かれます。今回は、日常の少しの工夫で、無理なく備蓄するコツをお伝えします。

#### ★便利なローリングストック法

「ローリングストック」とは、日常の生活で使う食品を少し多めに買い置きして、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく手段です。



#### ★健康的な食生活につながるストック食品

健康的な食生活を送るためには「〇〇しやすくする」ことが大切です。例えば、買い物しやすくする、料理しやすくする、食べやすくする等です。買い物に行くことができなかったり、料理をしようとしても調味料を切らしていたら、食事を作ることはできません。食品を上手に備蓄し、「いつも食品がある」をあたりにして、健康的な食事をとる頻度を増やしましょう。

#### さといも

インド東部からインドネシア半島が原産です。里芋には多くのカリウムが含まれており、ナトリウム(塩分)を排出する役割があります。

#### さけ(鮭)

良質なたんぱく質、ビタミンB1、B2、Dなどが多く含まれています。また、不飽和脂肪酸のEPA、DHAが含まれています。

冬瓜のカレースープ  
10日・24日

- 冬瓜は皮をむき、一口大に切り、玉ねぎは斜め切り、にんじんは薄いいちょう切りにする。
- 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 鍋に出汁を入れ、冬瓜、玉ねぎ、にんじん豚肉をひとに立ちさせる。
- 全ての食材に火が入ったら、調味料を加えて、湯通ししたグリーンピースを散らす。

○材料(4人分)

- 冬瓜 ……240g
- たまねぎ ……1/2個
- にんじん ……1/3本
- 豚肉 ……120g
- グリーンピース(冷凍)……4g

【調味料】

- カレールウ ……25g
- しょうゆ ……小1
- 本みりん ……小1
- かつおだし ……小1
- だし汁 ……600mL

