



日 曜日	行 事	献 立	材 料 名 (○は午前おやつ ○は午後おやつ)			午前おやつ	午後おやつ ★印赤字は手作 りおやつです	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
2月		ポークチャップ、コーンポテト、オレンジゼリー、野菜スープ	七分つき米(未)、じゃがいも、砂糖、○砂糖	豚肉、○プレーンヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、冷凍とうもろこし、しめじ、にんじん、にんにく、○白桃缶、○みかん缶、○バナナ、○パン缶	麦茶 アスバラビスケット	フルーツヨーグルト★	E 276.4(392.9) P 13.0(13.4) F 7.1(7.8) 塩 1.2(1.0)
3火		ポークシューマイ、中華風野菜炒め、梨、わかめスープ	七分つき米(未)、片栗粉、サラダ油	ベーコン、○アイス	◎バナナ、梨、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、にんじん、冷凍とうもろこし、わかめ	バナナ	うずまきソフト	E 486.2(403.8) P 11.8(8.7) F 17.1(14.5) 塩 1.3(0.9)
4水		豚キャベツ塩麹炒め、おひたし、オレンジ、けんちん汁	七分つき米(未)、サラダ油、ごま油、片栗粉、○ホットケーキミックス、○砂糖	豚肉、豆腐、かつお節、○卵、○無塩バター、○牛乳	◎梨、オレンジ、キャベツ、もやし、たまねぎ、だいこん、ごまつな、にんじん、冷凍とうもろこし、ごぼう、ピーマン、ねぎ、しょうが、○かぼちゃ	梨	麦茶 かぼちゃマフィン★	E 439.7(510.5) P 17.9(17.3) F 19.6(16.6) 塩 1.2(0.9)
5木	芋煮会 完全給食	芋煮汁、わかめおにぎり、バナナ、麦茶	七分つき米、里芋、板こんにやく	厚揚げ、豚肉、米みそ、煮干し	バナナ、にんじん、しめじ、ねぎ、ごぼう、○バナナ、○白桃缶、○みかん缶	麦茶 ビスコ	フルーツゼリー★	E 488.8(406.0) P 17.6(14.7) F 12.4(11.7) 塩 2.2(1.8)
6金		赤魚の甘辛揚げ、切干大根煮、オレンジ、みそ汁(豆腐・わかめ)	七分つき米(未)、片栗粉、砂糖、サラダ油、○薄力粉、○砂糖	赤魚、豆腐、米みそ、薄揚げ、煮干し、○牛乳、○卵、○無塩バター	◎バナナ、オレンジ、切り干しだいこん、わかめ、にんじん、出し昆布	バナナ	牛乳 マーブルケーキ★	E 456.1(532.4) P 18.9(19.6) F 24.8(20.7) 塩 2.4(2.0)
7土		麻婆豆腐、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ	バナナ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、しいたけ		麦茶 お菓子	E 339.4(443.3) P 15.1(15.6) F 18.4(16.8) 塩 1.4(1.1)
9月	カミカミメニュー	鮭のムニエル、洋風きんぴら、すこやかふりかけ、バナナ、みそ汁(豆腐・焼き麴・わかめ)	七分つき米(未)、しらたき、薄力粉、サラダ油、焼き麴、砂糖	鮭、豆腐、米みそ、ベーコン、煮干し、無塩バター、○ヨーグルト	バナナ、ごぼう、にんじん、ピーマン、わかめ、パセリ	麦茶 たべっこどうぶつ	ヨーグルト	E 245.3(408.4) P 18.8(21.0) F 7.9(9.1) 塩 2.1(1.9)
10火		肉じゃが、ほうれん草とツナの和え物、ピーチゼリー、みそ汁(焼き麴・もやし)	七分つき米(未)、じゃがいも、しらたき、焼き麴、サラダ油、砂糖	豚肉、ツナ水煮、米みそ、煮干し、○牛乳	◎梨、キャベツ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ	梨	牛乳 鏡せんべい	E 311.4(431.1) P 17.3(17.4) F 11.6(10.9) 塩 2.2(1.8)
11水	親子運動会(ひよこ組) 旬の魚デー	ほっけのパン粉焼き、コーンサラダ、バナナ、すまし汁(豆腐・なめこ・ねぎ)	七分つき米(未)、パン粉、オリーブ油、サラダ油、砂糖、○砂糖、○薄力粉、○片栗粉、○サラダ油	ほっけ、豆腐、粉チーズ、かつお節、○牛乳、○ピザ用チーズ	◎オレンジ、バナナ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、なめこ、冷凍とうもろこし、にんじん、にんにく、パセリ、○ねぎ、○にんじん、○切り干し大根	オレンジ	牛乳 チーズチヂミ★	E 336.9(426.4) P 19.2(18.0) F 15.6(13.0) 塩 1.4(1.2)
12木	親子運動会(桃組)	鶏肉のマーレード焼き、おかか和え、すこやかふりかけ、梨、みそ汁(ほうれん草・焼き麴・しいたけ)	七分つき米(未)、焼き麴、○食パン	鶏もも肉、煮干し、かつお節、○しらす干し、○ピザ用チーズ	◎幼児りんごジュース、梨、もやし、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、マーレード、しいたけ、にんにく、しょうが、○刻みのり	りんごジュース	麦茶 しらすトースト★	E 262.8(380.2) P 17.6(18.1) F 6.3(6.1) 塩 2.4(1.9)
13金	親子運動会(桜組) お月見献立	うさぎハンバーグ、しょうゆフレンチ、青りんごゼリー、具たくさん汁	七分つき米(未)、パン粉、サラダ油	豚ひき肉、卵、薄揚げ、かつお節、○牛乳	◎バナナ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、冷凍とうもろこし、ほうれんそう、ごぼう、しいたけ	バナナ	牛乳 ムーンライト	E 391.6(511.1) P 17.1(17.5) F 20.0(18.7) 塩 1.8(1.5)
14土		焼肉丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが		麦茶 お菓子	E 331.9(403.2) P 15.5(14.7) F 12.8(10.6) 塩 1.2(0.9)
17火		豚肉の生姜焼き、伴三糸、オレンジ、みそ汁(しめじ・豆腐・焼き麴)	七分つき米(未)、はるさめ、焼き麴、サラダ油、砂糖、ごま油	豚肉、豆腐、米みそ、ローズハム、煮干し、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、もやし、しめじ、きゅうり、ピーマン、にんじん、冷凍とうもろこし、しょうが	麦茶 ビスコ	牛乳 ぱりんこ	E 389.3(461.5) P 17.8(16.5) F 19.8(18.3) 塩 2.0(1.7)
18水		照焼きチキン、青のりポテト、いちごゼリー、コンソメスープ	七分つき米(未)、じゃがいも、砂糖、サラダ油、○じゃがいも、○片栗粉、○ホットケーキミックス、○サラダ油	鶏もも肉、ベーコン、○ウインナー	◎幼児ぶどうジュース、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、しょうが、あおのり、にんにく、○にんじん	ぶどうジュース	麦茶 にんじんポンデケーキ★	E 354.5(342.1) P 13.1(12.0) F 16.1(13.5) 塩 1.7(1.4)
19木		すき焼き風煮、ゆかり和え、バナナ、みそ汁(わかめ・しめじ・焼き麴)	七分つき米(未)、しらたき、焼き麴、砂糖、サラダ油	豚肉、焼き豆腐、米みそ、煮干し、○牛乳	もやし、バナナ、はくさい、きゅうり、ねぎ、しめじ、にんじん、わかめ、しいたけ	麦茶 アスバラビスケット	牛乳 バームクーヘン	E 299.9(445.5) P 16.2(17.2) F 16.2(16.1) 塩 2.1(1.8)
20金		カレーの梅焼き、和え物、梨、みそ汁(小松菜・厚揚げ・えのき)	七分つき米(未)、砂糖	カレー、厚揚げ、米みそ、煮干し	◎バナナ、梨、キャベツ、ごまつな、冷凍とうもろこし、にんじん、きゅうり、えのきたけ、梅干し	バナナ	バナッパ	E 288.6(403.2) P 18.1(19.0) F 9.6(8.7) 塩 1.6(1.4)
21土		キャベツのうま煮、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが		麦茶 お菓子	E 316.4(424.9) P 13.2(14.1) F 15.2(14.3) 塩 1.2(1.0)
24火		麻婆豆腐、しらすサラダ、梨、春雨スープ	七分つき米(未)、サラダ油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、○七分つき米、○もち米	豆腐、豚ひき肉、しらす干し、米みそ、○ゆで小豆	梨、ごまつな、キャベツ、冷凍とうもろこし、ねぎ、わかめ、にんじん、にんにく、しょうが	麦茶 ハッピーターン	麦茶 おはぎ★	E 411.9(456.0) P 16.6(15.4) F 13.4(11.4) 塩 2.0(1.6)
25水		さばの梅煮、菊のごま和え、バナナ、豚大根汁	七分つき米(未)、砂糖、○さつまいも、○グラニュー糖	さば、厚揚げ、豚肉、すりごま、かつお節、○炒りごま、○牛乳、○無塩バター、○卵、○生クリーム	◎梨、バナナ、もやし、だいこん、ほうれんそう、にんじん、梅干し、ねぎ、しょうが	梨	牛乳 スイートポテト★	E 408.9(499.3) P 20.6(19.9) F 20.7(18.0) 塩 2.4(2.0)
26木	誕生会 完全給食	冷やし中華、ゼリーアラモード	中華麺、ごま油	ローズハムスライス、卵、○フローズンホイップ、フローズンホイップ、さば節、○フローズンホイップ	◎幼児りんごジュース、もやし、トマト、きゅうり、○りんご、みかん缶、出し昆布	りんごジュース	りんごのパフェ★	E 534.7(486.1) P 19.9(16.1) F 19.3(17.3) 塩 1.3(1.0)
27金		白身魚フライ、ゆでキャベツ、なし、鶏ごぼ汁	七分つき米(未)、パン粉、薄力粉、サラダ油	カレー、鶏むねひき肉、卵、米みそ、薄揚げ、煮干し	◎バナナ、梨、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	バナナ	ジョア 味しらべ	E 311.3(452.8) P 21.7(23.4) F 12.7(12.8) 塩 1.9(1.5)
28土		豚丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、しらたき	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、にんじん、しょうが		麦茶 お菓子	E 299.4(405.4) P 12.7(13.6) F 16.0(14.7) 塩 0.8(0.7)
30月	カミカミメニュー	ブルコギ風、ナムル、梨、中華スープ	七分つき米(未)、はるさめ、砂糖、ごま油、サラダ油、片栗粉、○さつまいも、○サラダ油、○砂糖	豚肉、豆腐、卵、○黒ごま、○牛乳	梨、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、赤パプリカ、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん、にんにく	麦茶 星たべよ	牛乳 大学芋★	E 369.7(455.1) P 14.7(14.7) F 15.9(12.8) 塩 1.2(1.0)

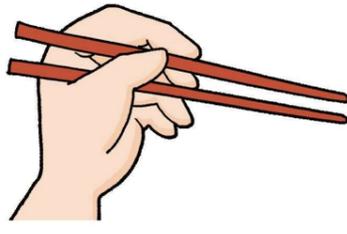
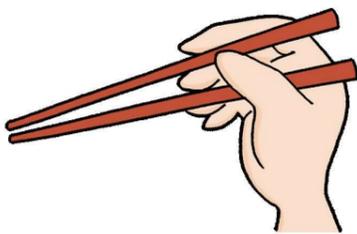
※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。
※3歳以上児の副食(※完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※緑字で記載している献立は咀嚼を促すカミカミメニューです。

正しい箸の持ち方

右利きの場合

左利きの場合



~どうしておはぎを食べるの？

9月22日は秋分の日です。この日を挟んだ7日間を「秋彼岸」と言います。あずきの赤い色は邪気を払い、災難から身を守ること、貴重な砂糖を使った食べ物をお供えすることでご先祖様への感謝の気持ちを伝えるといった意味合いも込められています。
春にはぼた餅、秋にはおはぎと呼び方が変わりますが同じ食べ物です。ぼた餅は春の花「牡丹」、おはぎは秋の花「萩」が由来しています。こども園では24日のおやつでいただきます。

おはしマンに箸の持ち方を教えてもらい、お子さんたちは少しずつ箸に慣れてきているようです。左の絵を見て正しい箸の持ち方ができているか確認してみましょう。
来月はいよいよ「さんまの塩焼き」が給食に登場します！



今年の十五夜は9月17日(火)です。
満月、見えるかな？

