

# 給食だより 9月

9月になってもまだまだ日中は残暑が続いています。気温の変化や、暑い中での運動会の練習で体調を崩しがちなので気を付けましょう。

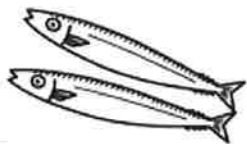
秋といえば食欲の秋です！秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体をあたため、イモ類は体のエネルギー源となります。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。



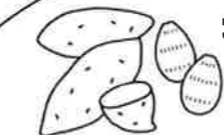
## 秋のたべものの

### さんま

秋はさんまの脂が 20%を超え、最もおいしい季節です。良質なたんぱく質やビタミン類も豊富。



### さつまいも さといも



お菓子などにも大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞。さといもはイモ類の中で最も低カロリーです。

### ぶどう

糖類が多く、エネルギー補給に効果的で、疲労回復に役立ちます。9月のおやつにです！



### 大豆



大豆が含むたんぱく質は肉よりも脂質が少なく、低カロリーなので生活習慣病の予防に最適です。

### 鮭

秋になるといっせいに川をのぼってくる鮭は胃腸を快適にするビタミン類が豊富です。



## お弁当作り ここに気をつけて！

お弁当を作って外で過ごす機会がこれから増える季節となりました。おいしいお弁当を安全に食べられるように、調理方法に気を付けましょう！

1. 当日の朝に作りましょう
2. いたみやすいものは避けましょう
3. 肉や卵をあつかう器具は野菜や果物と別にしましょう  
肉や卵はサルモネラ菌やO-157などに汚染されていることも考えられるため、器具は別にするのが安全です
4. 冷ましてからフタを閉めましょう  
温かいと細菌を増やすこととなります
5. 肉・卵は完全に火を通しましょう  
サルモネラ菌やO-157は火に弱いのでしっかり火を通しましょう



食中毒を防ぐには

- 細菌をつけない～洗う、包む
- 細菌を増やさない～早めに食べる
- 細菌を殺す～加熱、殺菌が大切です！

### 9月のおやつ

ベジタブルせんべい・フレッシュゼリー・にんじんかぼちゃあられ・ミニいも花子  
赤ちゃんせんべい・動物ビスケット・カリポテミニ・野菜入りそふとせん  
ベビースティック・野菜パン・星っこ・クリームラスク・ミレービスケット  
フランスワッフル・鈴カステラ・さつまぼうろ・小魚せんべい・荒挽きえびせん  
味付けいりこ・ミニポーロ・つなっこ・黒糖あられ・リングドーナツ・ソフトケーキ

英字ビスケット

### 9月の補食は

とうもろこしです！



# 献立表



H29年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
(月)	11 八宝菜	豚肉・イカ えび・卵	油・砂糖・片栗粉	玉葱・人参・白菜・干し椎茸・ピーマン	醤油・がらスープ	(月)	4 高野豆腐の卵とじ	卵・鶏ミンチ 高野豆腐	じゃがいも・油 砂糖	玉葱・人参・いんげん・えのき にら・切干大根	醤油・削り節
	25 しめじのみそ汁	豆腐・みそ		しめじ・小松菜・玉葱・切干大根	出し昆布・削り節		舞茸のみそ汁	みそ		舞茸・南瓜・玉葱・白菜・ほうれん草	出し昆布・削り節
	手作りふりかけ	干しエビ	ごま	青のり・ゆかり			きな粉マカロニ チーズ	きな粉 キャンディーチーズ	マカロニ・砂糖		
(火)	12 鮭のチーズ焼き	鮭・チーズ		パセリ	塩	(火)	5 鯖の煮付け	鯖	砂糖	生姜	みりん・醤油
	26 ブロッコリー入り 野菜炒め	ベーコン	油	人参・玉葱・キャベツ ブロッコリー・コーン	醤油・塩		19 おかか和え			ブロッコリー・人参	醤油・削り粉
	オクラのすまし汁	豆腐	長芋	オクラ・玉葱	出し昆布・削り節・醤油		鶏肉のすまし汁	鶏肉・豆腐	長芋	人参・チンゲン菜・玉葱	出し昆布・削り節・醤油
(水)	さつま芋の蒸しパン	牛乳	ミックス粉 さつま芋	レーズン		(水)	6 とんかつ	豚肉・卵	小麦粉・パン粉 油		塩
	13 鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖・片栗粉	生姜	醤油・みりん		20 甘酢和え		砂糖・ごま	キャベツ・いんげん・人参	醤油・酢
	27 ラタトゥイユ	油・砂糖		なす・トマト・玉葱・ピーマン 南瓜・ズッキーニ・にんにく・トマト缶	がらスープ・塩・ケチャップ		厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ	じゃがいも	玉葱・えのき・わかめ	出し昆布・削り節
(木)	さつま芋のみそ汁	豆腐・みそ	さつま芋	青葱・小松菜・えのき	出し昆布・削り節	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			マンゴーソース	
	14 ちゃんぽんうどん	豚肉	うどん・ごま油	人参・にら・キャベツ・もやし 玉葱・干し椎茸・わかめ	出し昆布・削り節 醤油・みりん・塩	(木)	7 ミートスパゲティ	牛ミンチ	スパゲティ・バター 砂糖	玉葱・人参・ピーマン・トマトピューレ	ケチャップ・塩 ウスターソース
	28 ほうれん草のごま和え		ごま・砂糖	ほうれん草・白菜・人参	醤油		21 三つ葉のみそ汁	豆腐・みそ		人参・椎茸・玉葱・三つ葉	出し昆布・削り節
アップルトースト		食パン・バター グラニュー糖	りんご		アップルトースト			食パン・バター グラニュー糖	りんご		
(金)	1 (X) ビーフシチュー	牛肉・大豆 牛乳・スキムミルク	じゃがいも・バター	人参・玉葱・マッシュルーム ブロッコリー・セロリ	ケチャップ ビーフシチューの素	(金)	8 (X) チキンカレー	鶏肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース	カレールウ
	15 マカロニサラダ	ツナ	マカロニ・マヨドレ	キャベツ・きゅうり・コーン	塩		22 ひじきサラダ	ツナ	マヨドレ	ひじき・キャベツ・ブロッコリー・人参	塩
	29 29日: ホワイト クリームケーキ	卵・牛乳 生クリーム	ミックス粉・砂糖 無塩バター・粉糖				果物			梨・ぶどう	
(土)	2 タラのマヨドレ焼き	たら	マヨドレ・油	玉葱	塩	(土)	9 豚肉と野菜の ごまみそ煮	豚肉・みそ	里芋・ごんにやく 油・砂糖・ごま	大根・人参・いんげん	醤油・削り節
	30 千切大根の炒め煮	うす揚げ	じゃがいも・油 砂糖	切干大根・人参・いんげん	醤油・削り節		豆腐のすまし汁	豆腐		えのき・玉葱・人参・小松菜	出し昆布・削り節・醤油
	チンゲン菜のみそ汁	豆腐・みそ		玉葱・チンゲン菜・椎茸	出し昆布・削り節		いりこ	ごま入り味付けいりこ			
	お菓子					お菓子					

アレルギー食品: みそ(大豆) 醤油(小麦・大豆) うす揚げ(大豆) 豆腐(大豆) ヨーグルト(乳製品) 厚揚げ(大豆) 穀物酢(小麦) カレールウ(小麦・大豆) バター(乳製品) スパゲティ(小麦) うどん(小麦) いんげん(大豆) 味付けいりこ(ごま) ミックス粉(小麦) ウスターソース(大豆) キャンディーチーズ(乳製品) ツナ(まぐろ) 食パン(小麦・乳・大豆) パン粉(小麦・大豆) 生クリーム(大豆・乳製品) ビーフシチューの素(小麦・乳製品・大豆) マカロニ(小麦) きな粉(大豆) 高野豆腐(大豆) ベーコン(卵白) 削り粉(さば)

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。  
\*(X) マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。

《9月平均栄養価》 ※ ( ) は目標量 ※ 幼児のご飯の栄養価は除く

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	461(480)	18.5(20.0)	12.9(14.0)	192(225)	3.5(3.4)	1.5(1.8)
幼児クラス	400(400)	20.0(21.0)	15.1(17.0)	230(267)	4.2(3.8)	1.8(2.3)



# 初期 名前 .....

食べたことがないものに×印をお願いします。  
 (給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって  
 頂きますようご協力お願い致します。)

名前 .....

平成 29年 9月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
11	おかゆ	米		4	おかゆ	米	
25	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布	(月)	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布
(月)	野菜スープ	白菜(ペースト)	〃	(月)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃
12	おかゆ	米		5	おかゆ	米	
26	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布	19	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布
(火)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	〃	(火)	野菜スープ	人参(ペースト)	〃
13	おかゆ	米		6	おかゆ	米	
27	さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布	20	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布
(水)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃	(水)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	〃
14	おかゆ	米		7	おかゆ	米	
28	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布	21	さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布
(木)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃	(木)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃
1	おかゆ	米		8	おかゆ	米	
15	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布	22	人参のペースト	人参	だし昆布
29(金)	野菜スープ	ブロッコリー(ペースト)	〃	(金)	野菜スープ	ブロッコリー(ペースト)	〃
2	おかゆ	米		9	おかゆ	米	
30	玉葱のペースト	玉葱	だし昆布	(土)	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布
(土)	野菜スープ	チンゲン菜(ペースト)	〃	(土)	野菜スープ	大根(ペースト)	〃



# 中期 名前 .....

食べたことがないものに×印をお願いします。  
 (給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって  
 頂きますようご協力お願い致します。)

名前 .....

平成 29年 9月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
11	豆腐の含め煮	豆腐	だし昆布・削り節	4	高野豆腐の含め煮	高野豆腐	だし昆布・削り節
25	野菜の旨煮	白菜・玉葱	〃		野菜の旨煮	南瓜・白菜	〃
	野菜スープ	小松菜・人参	〃		野菜スープ	ほうれん草・人参	〃
(月)	りんごすりすり	りんご		(月)	りんごすりすり	りんご	
12	鮭の旨煮	鮭	だし昆布・削り節	5	豆腐の旨煮	豆腐	だし昆布・削り節
26	野菜のとり煮	ブロッコリー・じゃがいも	〃	19	野菜のとり煮	ブロッコリー・人参	〃
	野菜スープ	キャベツ・玉葱	〃		野菜スープ	チンゲン菜・玉葱	〃
(火)	ふかし芋	さつま芋		(火)	ふかし芋	さつま芋	
13	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節	6	ささみの含め煮	ささみ	だし昆布・削り節
27	野菜の旨煮	さつま芋・なす	〃	20	野菜の旨煮	じゃがいも・玉葱	〃
	野菜スープ	小松菜・人参	〃		野菜スープ	キャベツ・人参	〃
(水)	りんごすりすり	りんご		(水)	りんごすりすり	りんご	
14	煮込みうどん	うどん・ほうれん草・玉葱	だし昆布・削り節	7	麩のとり煮	麩	だし昆布・削り節
28	野菜の含め煮	南瓜・キャベツ	〃	21	野菜の旨煮	さつま芋・人参	〃
					野菜スープ	玉葱・南瓜	〃
(木)	ふかし芋	さつま芋		(木)	ふかし芋	さつま芋	
1	ささみの含め煮	ささみ	だし昆布・削り節	8	鮭の含め煮	鮭	だし昆布・削り節
15	野菜のとり煮	じゃがいも・キャベツ	〃	22	野菜のとり煮	じゃがいも・キャベツ	〃
29	野菜スープ	ブロッコリー・人参	〃		野菜スープ	ブロッコリー・人参	〃
(金)	果物	梨 ※29日はりんご		(金)	果物	梨	
2	鯛の旨煮	鯛	だし昆布・削り節	9	ささみの旨煮	ささみ	だし昆布・削り節
30	野菜の含め煮	人参・玉葱	〃		野菜の含め煮	南瓜・里芋	〃
	野菜スープ	チンゲン菜・じゃがいも	〃		野菜スープ	大根・小松菜	〃
(土)	ふかし芋	さつま芋		(土)	ふかし芋	さつま芋	



# 後期

名前 \_\_\_\_\_

食べたことがないものに×印をお願いします。  
(給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって  
頂きますようご協力お願い致します。)

名前 \_\_\_\_\_  
平成 29年 9月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
11	豚肉と玉子の煮物	豚肉・卵・玉葱・人参・白菜・ピーマン	醤油・片栗粉 砂糖・だし汁・油	4	高野豆腐の卵とじ	卵・鶏ミンチ・高野豆腐・じゃがいも 玉葱・人参・いんげん	油・砂糖・醤油・だし汁
25	小松菜のみそ汁	豆腐・小松菜・玉葱	だし汁・みそ		南瓜のみそ汁	南瓜・玉葱・白菜・ほうれん草	だし汁・みそ
	手作りふりかけ	すりごま・青のり	塩				
(月)	きな粉マカロニ	きな粉・マカロニ	砂糖・塩	(月)	きな粉マカロニ	きな粉・マカロニ	砂糖・塩
12	鮭のチーズ焼き	鮭・チーズ	塩	5	鯛の煮付け	鯛	砂糖・醤油・だし汁
26	ブロッコリー入り野菜炒め	豚肉・人参・玉葱・キャベツ ブロッコリー・コーン	油・醤油・塩	19	おかか和え	ブロッコリー・人参	醤油・削り粉
	オクラのすまし汁	豆腐・長芋・オクラ・玉葱	だし汁・醤油		鶏肉のすまし汁	鶏肉・豆腐・長芋・チンゲン菜・人参・玉葱	だし汁・醤油
(火)	さつま芋の蒸しパン	牛乳・ミックス粉・さつま芋		(火)	さつま芋の蒸しパン	牛乳・ミックス粉・さつま芋	
13	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖・片栗粉・醤油	6	豚肉の煮物	豚肉	砂糖・醤油・だし汁
27	ラタトゥイユ	なす・トマト・玉葱・ピーマン・南瓜・トマト缶	油・砂糖・塩・ケチャップ	20	キャベツのごま和え	キャベツ・人参・いんげん・すりごま	砂糖・醤油
	さつま芋のみそ汁	豆腐・さつま芋・青葱・小松菜	だし汁・みそ		じゃが芋のみそ汁	じゃがいも・玉葱・わかめ	だし汁・みそ
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり		(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり	
14	ちゃんぽんうどん	豚肉・うどん・人参・キャベツ・もやし 玉葱・わかめ	だし汁・醤油・塩	7	ミートスパゲティ	スパゲティ・牛ミンチ・玉葱 人参・ピーマン・トマトピューレ	バター・砂糖 ケチャップ・塩
28	ほうれん草のごま和え	ほうれん草・白菜・人参・すりごま	砂糖・醤油	21	豆腐のみそ汁	豆腐・人参・玉葱	だし汁・みそ
(木)	アップルトースト	食パン・りんご	バター・グラニュー糖	(木)	アップルトースト	食パン・りんご	バター・グラニュー糖
1	牛肉と野菜のケチャップ煮	牛肉・大豆・じゃがいも・人参 玉葱・ブロッコリー・スキムミルク	バター・ケチャップ 砂糖・塩	8	鶏肉と野菜の旨煮	鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・グリーンピース	砂糖・醤油・だし汁
15	マカロニサラダ	ツナ・マカロニ・キャベツ・きゅうり・コーン	塩	22	ひじきサラダ	ツナ・ひじき・キャベツ・ブロッコリー・人参	塩
29	29日:カップケーキ	卵・牛乳・ミックス粉	無塩バター・粉糖				
(金)	果物	梨		(金)	果物	梨	
2	タラの塩焼き	たら	塩	9	豚肉と野菜のごまみそ煮	豚肉・里芋・大根・人参・いんげん・すりごま	みそ・油・砂糖 醤油・だし汁
30	じゃが芋の煮物	じゃがいも・人参・いんげん	油・砂糖・醤油・だし汁		豆腐のすまし汁	豆腐・玉葱・人参・小松菜	だし汁・醤油
	チンゲン菜のみそ汁	豆腐・玉葱・チンゲン菜	だし汁・みそ				
(土)	お菓子			(土)	お菓子		

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)バター(乳製品)もやし(大豆)うどん(小麦)スパゲティ(小麦)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)ツナ(大豆・まぐろ)食パン(小麦・乳・大豆)削り粉(さば)高野豆腐(大豆)きな粉(大豆)マカロニ(小麦)

# 完了期献立表



H29年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
11	八宝菜	豚肉 えび・卵	油・砂糖・片栗粉	玉葱・人参・白菜・干し椎茸・ピーマン	醤油	4	高野豆腐の卵とじ	卵・鶏ミンチ 高野豆腐	じゃがいも・油 砂糖	玉葱・人参・いんげん・えのき にら・切干大根	醤油・削り節
25	しめじのみそ汁	豆腐・みそ		しめじ・小松菜・玉葱・切干大根	出し昆布・削り節		舞茸のみそ汁	みそ		舞茸・南瓜・玉葱・白菜・ほうれん草	出し昆布・削り節
(月)	手作りふりかけ	干しエビ	ごま	青のり・ゆかり		(月)	きな粉マカロニ チーズ	きな粉 キャンディーチーズ	マカロニ・砂糖		塩
12	鮭のチーズ焼き	鮭・チーズ		パセリ	塩	5	鯖の煮付け	鯖	砂糖		みりん・醤油
26	ブロッコリー入り 野菜炒め	豚肉	油	人参・玉葱・キャベツ ブロッコリー・コーン	醤油・塩	19	おかか和え			ブロッコリー・人参	醤油・削り粉
(火)	オクラのすまし汁	豆腐	長芋	オクラ・玉葱	出し昆布・削り節・醤油	(火)	鶏肉のすまし汁	鶏肉・豆腐	長芋	人参・チンゲン菜・玉葱	出し昆布・削り節・醤油
	さつま芋の蒸しパン	牛乳	ミックス粉 さつま芋	レーズン			さつま芋の蒸しパン	牛乳	ミックス粉 さつま芋	レーズン	
13	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖・片栗粉		醤油・みりん	6	とんかつ	豚肉・卵	小麦粉・パン粉 油		塩
27	ラタトゥイユ		油・砂糖	なす・トマト・玉葱・ピーマン 南瓜・ズッキーニ・トマト缶	塩・ケチャップ	20	甘酢和え		砂糖・ごま	キャベツ・いんげん・人参	醤油・酢
(水)	さつま芋のみそ汁	豆腐・みそ	さつま芋	青葱・小松菜・えのき	出し昆布・削り節	(水)	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ	じゃがいも	玉葱・えのき・わかめ	出し昆布・削り節
	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖				ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		
14	ちゃんぽんうどん	豚肉	うどん・ごま油	人参・にら・キャベツ・もやし 玉葱・干し椎茸・わかめ	出し昆布・削り節 醤油・みりん・塩	7	ミートスパゲティ	牛ミンチ	スパゲティ・バター 砂糖	玉葱・人参・ピーマン・トマトピューレ	ケチャップ・塩
28	ほうれん草のごま和え		ごま・砂糖	ほうれん草・白菜・人参	醤油	21	三つ葉のみそ汁	豆腐・みそ		人参・椎茸・玉葱・三つ葉	出し昆布・削り節
(木)	アップルトースト		食パン・バター グラニュー糖	りんご		(木)	アップルトースト		食パン・バター グラニュー糖	りんご	
1	ビーフシチュー	牛肉・大豆 牛乳・スキムミルク	じゃがいも・バター	人参・玉葱・マッシュルーム ブロッコリー・セロリ	ケチャップ ハヤシの王子様	8	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース	カレーの王子様
15	マカロニサラダ	ツナ	マカロニ・マヨドレ	キャベツ・きゅうり・コーン	塩	22	ひじきサラダ	ツナ	マヨドレ	ひじき・キャベツ・ブロッコリー・人参	塩
29	29日:ホワイ クリームケーキ	卵・牛乳 生クリーム	ミックス粉・砂糖 無塩バター・粉糖			(金)	果物			梨・ぶどう	
(金)	果物			梨・ぶどう			果物			梨・ぶどう	
2	タラのマヨドレ焼き	たら	マヨドレ・油	玉葱	塩	9	豚肉と野菜の ごまみそ煮	豚肉・みそ	里芋 油・砂糖・ごま	大根・人参・いんげん	醤油・削り節
30	千切大根の炒め煮	うす揚げ	じゃがいも・油 砂糖	切干大根・人参・いんげん	醤油・削り節	(土)	豆腐のすまし汁	豆腐		えのき・玉葱・人参・小松菜	出し昆布・削り節・醤油
(土)	チンゲン菜のみそ汁	豆腐・みそ		玉葱・チンゲン菜・椎茸	出し昆布・削り節		お菓子				
	お菓子						お菓子				

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物  
酢(小麦)バター(乳製品)もやし(大豆)うどん(小麦)スパゲティ(小麦)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)キャンディーチー  
ズ(乳製品)ツナ(大豆・まぐろ)食パン(小麦・乳大豆)パン粉(小麦・大豆)生クリーム(乳・大豆)マカロニ(小麦)きな  
粉(大豆)高野豆腐(大豆)削り粉(さば)

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。