



# 9月献立表



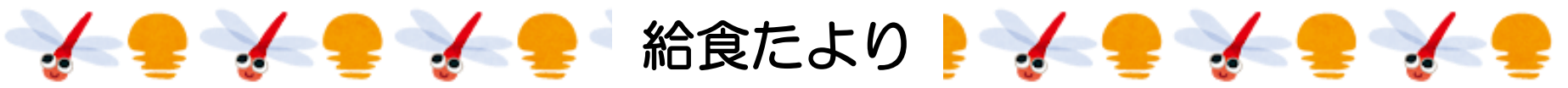
令和6年度

みのり保育園 給食室

曜日	日にち	朝のおやつ		昼食	おやつ	延長のおやつ	主な使用食材	栄養摂取量		
		0,1歳児	2歳児					項目	乳児	幼児
月	2	オレンジ	牛乳	洋風カレー もやしとハムのスープ コールスローサラダ	お菓子 (ゼリー) (ビスコ) (おせんべい)	炒飯	豚肉 卵 牛乳 卵 米 油 砂糖 マヨネーズ 玉葱 人参 かぼちゃ ピーマン アスパラ トマト 生姜 もやし ほうれん草 キャベツ 胡瓜 コーン ルッコラ	エネルギー	516kcal	565kcal
	30			※2日は防災訓練の為、 上記献立の食材と備蓄用 食品を使った非常食の提 共となります。	牛乳 バナナ 蒸しパン		豚肉 卵 牛乳 卵 米 油 砂糖 マヨネーズ バター ホットケーキ 玉葱 人参 かぼちゃ ピーマン アスパラ トマト 生姜 もやし ほうれん草 キャベツ 胡瓜 コーン ルッコラ パナ	エネルギー	526kcal	578kcal
火	3	バナナ	牛乳	サンマー麺 小魚サラダ 梨	牛乳 鶏ひき肉の炊 き込みご飯 おしゃぶり昆布	お好み焼き	豚肉 ソラ 卵 牛乳 鶏ひき肉 中華麺 うどん ごま油 片栗粉 米 人参 玉葱 ほうれん草 もやし キャベツ ひじき 筍 ピーマン パナ 梨	エネルギー	479kcal	527kcal
	17			 牛乳 お月見だんご うさぎ蒸しパン	豚肉 ソラ 卵 牛乳 中華麺 うどん ごま油 片栗粉 米 油 ホットケーキ さつま芋 人参 玉葱 ほうれん草 もやし キャベツ ひじき 筍 ピーマン パナ 梨		エネルギー	482kcal	529kcal	
水	4 18	オレンジ	牛乳	ご飯 豆乳の和風スープ 鯖のおろし煮 ごぼうサラダ	ヨーグルト ココアラスク	焼きおにぎり	豆乳 味噌 鯖 卵 ヨーグルト 米 砂糖 油 食パン バター 砂糖 キャベツ もやし 人参 大根 ごぼう 小松菜 ルッコラ	エネルギー	505kcal	544kcal
木	5	バナナ	牛乳	食パン 玉葱・ベーコン・ コーンのスープ カリカリチキン グリーンサラダ	牛乳 切干大根の 炊き込みご飯 おしゃぶり昆布	バナナ ホットケーキ	バナナ 鶏肉 卵 牛乳 油揚げ 食パン 油 小麦粉 コーン 砂糖 米 玉葱 コーン キャベツ 胡瓜 アスパラ 切干大根 人参 しめじ パナ	エネルギー	521kcal	560kcal
	19			 牛乳 おはぎ	バナナ 鶏肉 卵 牛乳 きな粉 食パン 油 小麦粉 コーン 砂糖 米 もち米 玉葱 コーン キャベツ 胡瓜 アスパラ 人参 パナ 小豆		エネルギー	535kcal	576kcal	
金	6 20	オレンジ	牛乳	ご飯 大根となめこの味噌汁 鶏肉のごま焼き 肉じゃが ピオーネ	牛乳 トマトポンデ	ツナトースト	味噌 鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ 米 ごま 油 じゃが芋 砂糖 ホットケーキ 白玉粉 なめこ 大根 わかめ 玉葱 人参 イグサ ルッコラ ぶどう	エネルギー	504kcal	541kcal
土	7 21	ビスコ	牛乳	和風うどん かぶのそぼろあん バナナ	牛乳 おたのしみ	お菓子	鶏肉 油揚げ 牛乳 うどん 油 片栗粉 人参 大根 ほうれん草 かぶ かぶ菜 パナ	エネルギー	519kcal	547kcal
月	9	オレンジ	牛乳	ビビンバ 豆腐とわかめのスープ キャベツと竹輪の マヨネーズ和え 梨	牛乳 マドレーヌ	お好み焼き	豚ひき肉 味噌 卵 豆腐 竹輪 牛乳 米 油 砂糖 ごま油 マヨネーズ ホットケーキ バター 切干大根 人参 もやし 小松菜 わかめ 長葱 キャベツ 梨 ルッコラ	エネルギー	527kcal	566kcal
火	10 24	ビスコ	牛乳	トマトとウィンナーの Pasta ポテトスープ みかんサラダ	牛乳 和風 あんかけご飯 おしゃぶり昆布	シュガー トースト	ウィンナー バナナ 鶏ひき肉 牛乳 パスタ 油 バター じゃが芋 砂糖 米 片栗粉 玉葱 マッシュルーム トマト 生姜 大根 にんにく キャベツ 胡瓜 みかん ほうれん草	エネルギー	532kcal	551kcal
水	11 25	バナナ	牛乳	ご飯 具沢山味噌汁 大豆のつくね焼 インゲンのごまドレッシング	ヨーグルト かぼちゃ クッキー	炒飯	鶏肉 味噌 大豆 卵 ヨーグルト 米 油 砂糖 片栗粉 ごま 小麦粉 バター 人参 大根 長葱 玉葱 ひじき インゲン パナ かぼちゃ	エネルギー	529kcal	571kcal
木	12 26	バナナ	牛乳	食パン キャベツとベーコンのスープ チキンピカタ マカロニサラダ	牛乳 ツナマヨ 焼きおにぎり おしゃぶり昆布	ココア ホットケーキ	バナナ 鶏肉 卵 粉チーズ 牛乳 ツナ 食パン 油 小麦粉 マカニ 砂糖 米 マヨネーズ キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 コーン	エネルギー	497kcal	532kcal
金	13 27	オレンジ	牛乳	里芋ご飯 なすと玉葱の味噌汁 鮭の竜田揚げ 小松菜ときこのお浸し ピオーネ	牛乳 ハムチーズ トースト	五平餅	ソラ 味噌 鮭 かつお節 牛乳 チーズ 米 里芋 ごま 油 片栗粉 砂糖 なす 玉葱 生姜 小松菜 人参 しめじ えのき ぶどう ルッコラ	エネルギー	492kcal	531kcal
土	14 28	ビスコ	牛乳	和風ピラフ オニオンスープ 茹でブロッコリー	牛乳 おたのしみ	お菓子	鶏肉 バナナ 牛乳 米 バター マヨネーズ 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー	エネルギー	514kcal	535kcal

※0.1歳児の朝おやつには、毎日牛乳がつきます。  
 ※食材の仕入れの状況によって献立が多少変更する場合がございます。予めご了承ください。





# 給食たより

9月に入るとだんだんと秋の気配が近づいてきます。季節の変化は気温だけではなく、植物やお店に並ぶ食べ物からも感じられます。これから旬を迎える食べ物は、暑い夏を乗り越えて育ったので栄養をたっぷり蓄えています。

夏の疲れが出てくるこの時期も旬の食材を食べて体をしっかりと休めてあげましょう。

## 9月の行事と食育の活動

- 2日(月)：防災及び引き取り訓練  
防災訓練に伴い、非常時にライフラインが停止した場合を想定した給食作りを行います。衛生管理に十分配慮したうえで、非常時用備蓄食品や簡易食器を利用し給食の提供をいたします。  
また、この日のおやつは、引き取り訓練時におやつを配布しますので、ご自宅で召し上がってください。
- 10日(火)：幼児クラス/給食目標のお話  
毎日食べている食べ物に含まれている栄養についてのお話をします。  
その日の給食で使用した食材を赤・黄・緑のどれに当てはまるかをクイズにして、子どもたちに答えてもらいます。
- 11日(水)：5歳児/おはしの使い方  
毎日使っている食具の正しい持ち方や使い方を改めて知りましょう。
- 17日(火)：幼児クラス/調理保育  
お月見の日子どもたちと一緒に、月見団子に見立てたさつま芋団子作りに挑戦します。おやつでうさぎの蒸しパンと一緒に提供します。
- 19日(木)：お彼岸  
小豆ときな粉、二つの味のおはぎを作ります。

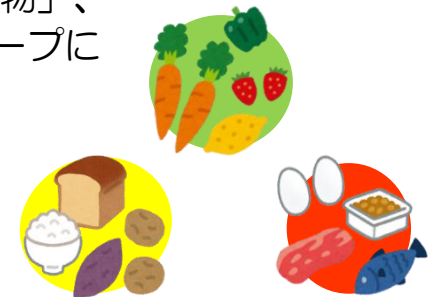
## 今月の給食目標

今月の給食目標は、

**「食べ物の力を知ろう ～毎日食べている食べ物にはどんな栄養があるかな?～」**です。

私たちが毎日食べている食べものには、私たちの身体作ってくれるたくさんの栄養素が含まれています。その栄養素は、おもに「血や筋肉を作ってくれる食べ物」、「熱や力になる食べ物」、「身体の調子を整える食べ物」の3つのグループに分けられます。どの栄養素も身体にとっては不可欠で、多すぎても少なすぎて良くはありません。

9月の給食目標のお話では、それぞれの栄養についてクイズ形式で子供たちにも答えてもらいます。体のもとになる食べ物や食事への関心を持てるように伝えていきます。



## 親子で学ぶ食のきほん

### おやつに入ってる砂糖ってどれくらい?

糖質は活動するために必要なエネルギー減となるものですが、糖分は必要以上に取りすぎると肥満や虫歯のリスクがあります。おやつに甘いものばかり食べていませんか?お菓子に含まれる砂糖の量を見て見ましょう。



ショートケーキ(100g)  
角砂糖8個分



シュークリーム(70g)  
角砂糖2.3個分



板チョコレート(1枚)  
角砂糖5個分



アイスクリーム(1カップ)  
角砂糖6個分