

9月給食だより

認定こども園 南中山

日	曜日	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄色の食べ物		おやつ		栄養価	
			血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる		午前(未満児)	午後		
2	月	牛乳 なすの味噌がらめ 五目スープ ヨーグルト	豚肉 味噌 ベーコン 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	なす 生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ	砂糖 じゃがいも	なたね油 ごま油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 kcal 86.8 g 21.3 g 15.6 g 1.7 g
3	火	牛乳 豚肉の生姜炒め きゅうりのあっさり漬け かぼちゃの味噌汁	豚肉 味噌	牛乳	人参 かぼちゃ	生姜 玉ねぎ きゅうり キャベツ がなしめじ ねぎ	砂糖 でんぷん	なたね油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 ガリガリ君(3~5歳児) お菓子(0~2歳児)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	449 kcal 69.7 g 16.9 g 10.9 g 1.4 g
4	水	牛乳 夏野菜の麻婆豆腐 春雨スープ	木綿豆腐 豚肉 味噌 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ なす ねぎ にんにく 生姜	砂糖 でんぷん 春雨	ごま油 なたね油	ヨーグルト	お茶 ごましらすおにぎり (米・しらす・ごま・塩)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 kcal 99.6 g 19.8 g 15.1 g 1.6 g
5	木	牛乳 肉じゃが もやしとわかめの甘酢和え ゆかり	豚肉	牛乳	人参 ゆかり	玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース もやし きゅうり	じゃがいも 砂糖	なたね油	牛乳 お菓子	ジョア(2~5歳児) 牛乳(0~1歳児) お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	562 kcal 95.6 g 17.1 g 11.6 g 1.5 g
6	金	牛乳 ビーフンの五目炒め わかめとじゃがいものスープ	豚肉 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜	ビーフン じゃがいも	なたね油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	536 kcal 83.6 g 17.0 g 14.1 g 1.8 g
★	9	わかめご飯 牛乳 鶏肉のうま煮 なめこの味噌汁	鶏肉 木綿豆腐 味噌	わかめ 牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	糸こんにゃく たけのこ 玉ねぎ なめこ	じゃがいも 砂糖	ごま	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	507 kcal 73.3 g 18.6 g 14.4 g 1.8 g
10	火	牛乳 春雨の韓国風炒め物 わかめスープ	豚肉 ベーコン 木綿豆腐	牛乳	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	砂糖 春雨 じゃがいも	なたね油 ごま ごま油	牛乳 お菓子	お茶 ウイナーパン (コッパパン・ウイナー)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 82.8 g 21.7 g 18.9 g 2.0 g
11	水	牛乳 豚肉とじゃが芋のカレー炒め えのきのすまし汁	豚肉 絹ごし豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	にんにく 玉ねぎ えのきたけ 白菜 ねぎ	じゃがいも カレー粉	なたね油	ヨーグルト	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	533 kcal 77.4 g 18.2 g 16.0 g 1.1 g
12	木	牛乳 揚げの五目中華煮 三色ナムル	中揚げ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 白菜 もやし	砂糖 でんぷん	なたね油 ごま油	牛乳 お菓子	お茶 マカロニさなご (マカロニ・さなご・砂糖・ 脱脂粉乳・塩)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	514 kcal 75.1 g 19.7 g 14.0 g 0.8 g
★	13	コッパパン 牛乳 揚げ鶏のカラフルビザソースかけ さつまいものスープ 煮干し	鶏肉 ベーコン	牛乳 煮干し	ピーマン トマト 人参	玉ねぎ ホールコーン にんにく	コッパパン 砂糖 でんぷん さつまいも	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	548 kcal 71.9 g 21.7 g 18.0 g 2.0 g

※ 注意 ※

- ① 栄養価は、4歳以上児の給食における平均栄養価です。献立は園の事情により変更することがあります。
- ② ★がついている日は、完全給食の日ですので、3歳以上児のお子さんご飯が要りません。
- ③ 材料名には、調味料類が省略してあります。



日	曜日	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄色の食べ物		おやつ		栄養価		
			豚肉 中あげ みそ	血や肉になる	人参 さやいんげん 小松菜	体の調子を整える	じゃがいも ゼリー (2~5歳児)	働く力になる	なたね油 ごま	午前(未満児)			午後
17	火	牛乳 芋煮 青菜のごま和え ぶどうゼリー(2~5歳児)	豚肉 中あげ みそ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	糸こんにゃく がなしめじ 生姜 もやし	じゃがいも ゼリー (2~5歳児)	なたね油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 しらすとチーズのお焼き (ごはん・しらす・ チーズ・醤油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	575 kcal 88.9 g 20.8 g 14.0 g 1.8 g	
★	18	夏野菜のカレーライス 牛乳 もやしとコーンのサラダ 甘夏缶	豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ なす きゅうり もやし ホールコーン 甘夏缶	じゃがいも	カレールー なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お月見クレープ	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 kcal 85.9 g 15.7 g 18.7 g 1.9 g	
19	木	牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め きのこのすまし汁	豚肉 中揚げ 味噌 絹ごし豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャバツ もやし はくさい えのきたけ		なたね油	ヨーグルト	お茶 ひじきおにぎり (米・ソフトひじき)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 99.8 g 20.7 g 13.3 g 1.6 g	
20	金	牛乳 二色どんぶり 揚げの味噌汁	鶏ひき肉 中揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 もやし 玉ねぎ がなしめじ ねぎ	砂糖 じゃがいも	ごま	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	494 kcal 76.1 g 19.5 g 11.8 g 1.8 g	
24	火	牛乳 ししゃもの唐揚げ(3~5歳児) メルルーサの唐揚げ(0~2歳児) キャバツのごま和え 豆腐と青菜の味噌汁	木綿豆腐 味噌	牛乳 ししゃも (3~5歳児) メルルーサ (0~2歳児)	人参 小松菜	キャバツ もやし 玉ねぎ がなしめじ	てんぷん	なたね油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 お菓子 昆布	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	535 kcal 74.0 g 20.4 g 16.7 g 1.7 g	
25	水	牛乳 豆腐の鍋 切干大根の磯香和え ハイチーズ	豚肉 木綿豆腐 味噌	牛乳 焼きのり ハイチーズ	人参 にら 小松菜	にんにく がなしめじ 白菜 もやし 玉ねぎ 切干大根	春雨		牛乳 お菓子	お茶 ドーナツ	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 kcal 84.0 g 24.3 g 22.7 g 1.6 g	
★	26	木	さつまいもご飯 牛乳 こにしめ 五目味噌汁	鶏肉 凍り豆腐 薄揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	大根 糸こんにゃく 玉ねぎ 白菜	さつまいも 砂糖	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	528 kcal 80.7 g 18.8 g 13.4 g 1.8 g	
★	27	金	米粉入りパン 牛乳 かぼちゃのクリーム煮 キャバツとコーンのサラダ 煮干し	鶏肉	牛乳 煮干し	かぼちゃ 人参	玉ねぎ がなしめじ キャバツ きゅうり ホールコーン	米粉入りパン じゃがいも マカロニ	ベシメルソース なたね油 ごま	ヨーグルト	お茶 かぼちゃ蒸しパン (かぼちゃ・ ホットケーキ粉・ 脱脂粉乳)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 kcal 87.7 g 21.7 g 18.8 g 1.7 g
30	月	牛乳 鶏肉のレモン煮 ポイルキャバツ 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉 木綿豆腐 味噌	牛乳	人参	レモン キャバツ 玉ねぎ ねぎ	てんぷん 砂糖	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	533 kcal 74.1 g 16.9 g 17.7 g 1.6 g	

食事を通して五感を刺激

食べるという事は一度に五感を刺激することができるため、体だけでなく脳の発達にも大きな影響を与えます。

- ①視覚(色・形・大きさ)②味覚(様々な食材・料理の味)③嗅覚(食材の風味)
- ④聴覚(咀嚼音、語りかけ)⑤触覚(温度、舌触り、手触り、噛み応え)といった5つの感覚は、外からの繰り返し刺激により、発達し、体と脳の成長を促します。毎日の食事を楽しくとり、五感を上手に刺激して、健康な体と脳を育てましょう。

