

9月給食だより

認定こども園 服間

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 夏野菜のカレーライス もやしとコーンのサラダ	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	じゃがいも	カレールー 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	544 kcal 82.8 g 17.2 g 15.4 g 1.9 g
3	火	牛乳 豚肉の生姜炒め きゅうりのあっさり漬け かぼちゃのみそ汁	豚肉 薄揚げ 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 アイスクリーム (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	607 kcal 99.9 g 21.1 g 12.4 g 1.7 g
4	水	牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め きのこのすまし汁 パイン缶	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 キャベツ もやし 白菜 えのきたけ	パイン缶	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	478 kcal 66.3 g 17.6 g 14.9 g 1.2 g
5	木	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	牛乳 お菓子	お茶 カルシウムおにぎり (米・青のり・桜海老・塩)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	597 kcal 88.5 g 18.9 g 17.9 g 1.6 g
6	金	牛乳 肉じゃが もやしとわかめの甘酢和え きな粉	豚肉 きな粉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 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) お茶 (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	530 kcal 85.1 g 17.7 g 12.5 g 1.2 g
9	月	牛乳 鶏肉のうま煮 なめこの味噌汁	鶏肉 木綿豆腐 味噌 さつまいも	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	たけのこ 玉ねぎ なめこ	じゃがいも 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	563 kcal 77.9 g 22.5 g 16.6 g 2.0 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 わかめ	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸	砂糖 春雨 じゃがいも	なたね油 ごま油	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	618 kcal 84.7 g 22.3 g 20.4 g 2.3 g
11	水	牛乳 魚じゃがの二色どんぶり 揚げの味噌汁	ツナ 中揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜 切干大根 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 カシヨーホケンチ (コッペパン・ウィンナー・ オリーブ油・パプリカ・ 玉ねぎ・ケチャップ・ 粉チーズ)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	544 kcal 88.5 g 19.5 g 11.9 g 1.8 g
12	木	牛乳 豚肉とじゃがいものカレー炒め えのきたけのすまし汁	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	なたね油 カレー粉	牛乳 お菓子	お茶 マカロニきなこ (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	525 kcal 77.6 g 19.2 g 14.5 g 0.8 g
★ 13	金	コッペパン 牛乳 スイートポテトサラダ わかめとコーンのスープ 煮干し	ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ 煮干し	人参	きゅうり キャベツ ホールコーン ねぎ	コッペパン さつまいも じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	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	544 kcal 73.4 g 17.1 g 19.5 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もお飯が要りません。
- 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	
			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		
17	火	牛乳 芋煮 青菜のごま和え お月見ゼリー	豚肉 中揚げ 味噌 ちくわ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ぶなしめじ 生姜 もやし	じゃがいも ゼリー	なたね油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 じゃがもち (じゃがいも・ベーコン・ パセリ・かたくり粉・醤油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	538 kcal 84.2 g 20.5 g 12.5 g 1.8 g
18	水	ドライカレー 牛乳 ミックススープ クレープ	豚ひき肉 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ ホールコーン グリーンピース にんにく 生姜 もやし	小麦粉 クレープ	なたね油 ごま カレー粉	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	520 kcal 71.1 g 15.5 g 18.1 g 1.5 g
19	木	牛乳 鶏肉のレモン煮 ポイルキャベツ 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉 木綿豆腐 味噌	牛乳 わかめ	パセリ 人参	レモン キャベツ 玉ねぎ ねぎ	でんぷん 砂糖	なたね油	ヨーグルト	お茶 ひじきおにぎり (米・しそ味噌ひじき・酒・ みりん・醤油・砂糖・ごま)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	559 kcal 76.6 g 20.9 g 18.0 g 1.7 g
20	金	牛乳 豆腐の味噌鍋 切干大根の磯香和え 煮干し	豚肉 木綿豆腐 味噌	牛乳 焼きのり 煮干し	人参 にら 小松菜	にんにく ぶなしめじ 白菜 もやし 玉ねぎ 切干大根	春雨		牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	512 kcal 77.9 g 19.7 g 12.7 g 1.1 g
24	火	牛乳 ホキのから揚げ キャベツのごま和え 豆腐と青菜の味噌汁	木綿豆腐 味噌	牛乳 ホキ	人参 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ ぶなしめじ	でんぷん	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	510 kcal 73.9 g 19.2 g 14.7 g 1.4 g
25	水	牛乳 ビーフンの五目炒め わかめとじゃがいものスープ ハイチーズ	豚肉 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ ハイチーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 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	612 kcal 89.4 g 18.6 g 19.0 g 1.8 g
26	木	さつまいもご飯 牛乳 こにしめ 打ち豆汁	鶏肉 高野豆腐 打ち豆 薄揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	大根 たけのこ 玉ねぎ 白菜	さつまいも 砂糖	ごま	牛乳 お菓子	お茶 かぼちゃ蒸しパン (かぼちゃ・ホットケーキ粉・ 牛乳)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	547 kcal 81.7 g 20.3 g 14.1 g 1.7 g
27	金	米粉入りパン 牛乳 かぼちゃのクリーム煮 キャベツとコーンのサラダ 煮干	鶏肉	牛乳 煮干し	かぼちゃ 人参	玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	米粉入りパン じゃがいも	ベシヤメルソース なたね油 ごま	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	584 kcal 82.2 g 20.8 g 18.7 g 1.7 g
30	月	牛乳 糸昆布入り五目煮豆 揚げとじゃがいもの味噌汁 甘夏缶	鶏肉 大豆 中揚げ 味噌	牛乳 糸昆布	人参 小松菜	ごぼう 糸こんにゃく たけのこ ぶなしめじ 甘夏缶	砂糖 じゃがいも		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 81.4 g 19.8 g 13.5 g 1.5 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、
 外からの繰り返しの刺激により、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。

