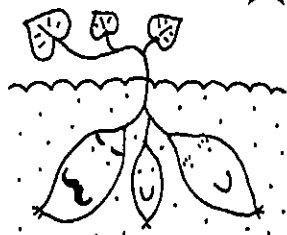


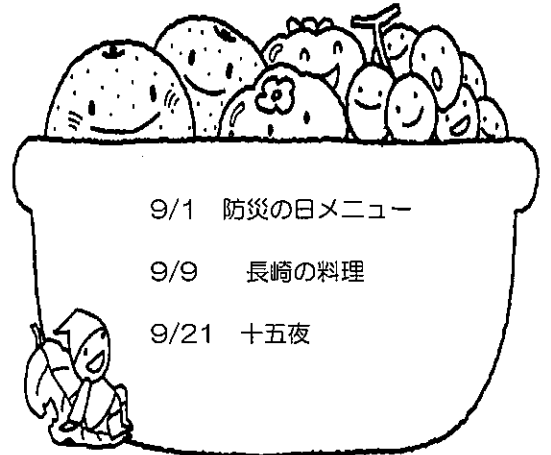
日曜	乳幼児昼食	主な材料					栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		1,2歳児午前	1~5歳児午後	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	
1 水	防災の日 やきとり丼 みそ汁 ポテトサラダ 黄桃缶	牛乳 ウエハース	牛乳 お麩ラスク サラダせんべい	米 お麩 じゃが芋 バター エッグケア サラダせんべい	やきとり缶 ツナ 牛乳	のり 長葱 黄桃缶 万能ねぎ 胡瓜 なめこ 人参	512 20.7 190
2 木	ごはん 中華スープ 豆腐とエビのケチャップ煮 ほうれん草のナムル パイナップル	牛乳 キンピアスバラガス	牛乳 野菜のカップケーキ	米 ホットケーキミックス 片栗粉 バター さつま芋	豚ひき肉 牛乳 むきえび 豆腐	玉葱 生姜 長葱 絹さや ほうれん草 人参 トマト にんにく パイナップル もやし	531 22.5 304
3 金	豆乳パン スープ 鶏肉のパン粉焼き オクラとトマトのサラダ オレンジ	牛乳 マリービスケット	牛乳 菜めし	豆乳パン エッグケア 米 じゃが芋 パン粉	鶏肉 牛乳 チーズ	いんげん わかめ オクラ パセリ 人参 トマト オレンジ レタス	493 23.6 210
4 土	サラダうどん 野菜炒め フルーツポンチ	牛乳 星たべよ	牛乳 おかかおにぎり	うどん エッグケア 米 じゃが芋 白ごま ゼリーの素	ツナ かつおぶし 魚肉ソーセージ 牛乳	胡瓜 アスパラガス のり 人参 玉葱 みかん缶 もやし パナナ	576 16.9 232
6 月	ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き 五目ひじき 白桃缶	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 フライドポテト	米 フライドポテト	カレー 牛乳 ちくわ	白菜 ひじき 膏のり にら 人参 れんこん こんにゃく 白桃缶	517 228 280
7 火	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 かぼちゃサラダ パイナップル	牛乳 えびせんべい	牛乳 クッキー	米 エッグケア バター 小麦粉 ホットケーキミックス ココアパウダー	豆腐 豚こま肉 牛乳	大根 人参 絹さや 胡瓜 わかめ 玉葱 コーン パイナップル 長葱 えのき かぼちゃ	550 20 242
8 水	あぶたま丼 みそ汁 大根とさつま揚げの煮物 オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 シュガートースト	米 押麦 食パン バター	油揚げ 豆腐 卵 さつま揚げ 牛乳	玉葱 小松菜 人参 えのき 大根 みつば オレンジ	497 20 270
9 木	☆長崎の料理☆ ちゃんぽん 蒸ししゅうまい わかめサラダ カステラ	牛乳 ウエハース	牛乳 鶏ごぼうごはん	中華めん カステラ 米	むきえび しゅうまい 豚こま肉 油揚げ かまぼこ 鶏肉	きくらげ もやし レタス いんげん 人参 キャベツ ごぼう コーン わかめ しめじ	560 20.8 223
10 金	ごはん 中華スープ 中華風味さば ビーフン和え物 パナナ	牛乳 バターサブレ	麦茶 いちごのフルーチェ マンナビスケット	米 ビーフン 白ごま フルーチェ 片栗粉 マンナビスケット	さば 牛乳	長葱 にんにく 白桃缶 チンゲン菜 胡瓜 パナナ 生姜 人参 コーン	524 18.7 155
11 土	ごはん みそ汁 ひき肉と野菜のソース炒め がんもの煮物 黄桃缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	米 片栗粉 お麩 クラッカー いちごジャム	豚ひき肉 がんも 牛乳	白菜 人参 大根 生姜 もやし 黄桃缶 キャベツ 玉葱	513 17.3 251
13 月	ごはん みそ汁 豆腐のステーキ マカロニサラダ パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 フレンチトースト	米 マカロニ 食パン お麩 エッグケア 片栗粉 バター	豆腐 卵 豚こま肉 牛乳	ほうれん草 人参 パイナップル にら 胡瓜 えのき コーン	544 21.7 276
14 火	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 小松菜のなめたけ和え みかん缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 豆腐ドーナツ	米 ホットケーキミックス	豚こま肉 牛乳 豆腐	人参 わかめ なめたけ もやし 長葱 生姜 小松菜 もやし キャベツ みかん缶	504 19.6 268
15 水	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 大根サラダ パナナ	牛乳 マリービスケット	牛乳 青りんごゼリー サラダせんべい	米 ごま エッグケア さつま芋 ゼリーの素 サラダせんべい	鶏肉 牛乳 ちくわ	玉葱 長葱 大根 生姜 胡瓜 パナナ にんにく 人参	522 22 212

~さつまいも について~



イモ類の中で、もっとも食物繊維が多く、じゃが芋の約3倍も含まれています。

さつま芋を切ると出てくる白い粘液は『ヤラピン』という成分で、便通を良くし、腸内を掃除する働きがあります。



9/1 防災の日メニュー

9/9 長崎の料理

9/21 十五夜

日曜	乳幼児昼食			主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名	1.2歳児午前 おやつ	1~5歳児午後 おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
16 木	スパゲティトマトソース スープ かにかまともやしのサラダ オレンジ	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 わかめおにぎり	スパゲティ バター 米	豚ひき肉 かにかま 粉チーズ 牛乳	ほうれん草 ビーマン もやし 玉葱 トマト 胡瓜 オレンジ しめじ にんにく コーン 切干大根	507 17.9 233
17 金	ごはん 中華スープ かにか玉 春雨サラダ パイナップル	牛乳 サラダせんべい	牛乳 マカロニきなこ	米 フライドポテト 片栗粉 春雨	かにかま きなこ 卵 牛乳	キャベツ 人参 パイナップル しめじ たけのこ 長葱 胡瓜	508 18.9 233
18 土	豚丼 みそ汁 白菜のおかか和え 白桃缶	牛乳 クラッカー	牛乳 いちごジャム蒸しパン	米 ホットケーキミックス いちごジャム	豚こま肉 かつおぶし 豆腐 牛乳	なめこ 人参 白桃缶 万能葱 玉葱 ほうれん草 白菜	492 18.1 228
21 火	☆十五夜☆ お月見カレー スープ 和風ツナサラダ うさぎりんご	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 十五夜デザート マンナビスケット	米 マンナビスケット じゃが芋 十五夜デザート	豚こま肉 牛乳 卵 ツナ	玉葱 生姜 胡瓜 人参 粟だいてん レタス にんにく かぶ りんご	536 18.8 295
22 水	ひじきごはん すまし汁 秋刀魚の塩焼き 根菜の薄葛煮 バナナ	牛乳 マリービスケット	麦茶 しょうゆせんべい おはぎ	米 おはぎ しょうゆせんべい 片栗粉 さつま芋	ちくわ さんま 豆腐	人参 バナナ ひじき いんげん 万能ねぎ 大根	527 17.3 93
24 金	♪わくわくランチ♪ タコライス スープ きのことじゃが芋のソテー オレンジ	牛乳 ココナッツサブレ	♪お誕生日会♪ 牛乳 えびせんべい ぶどうのゼリーパフェ	米 じゃが芋 ゼリーの素 えびせんべい	豚ひき肉 ベーコン チーズ 牛乳	切干大根 トマト しめじ 人参 玉葱 いんげん えのき オレンジ レタス エリンギ ビーマン 白桃缶	553 17.2 224
25 土	ごはん みそ汁 厚揚げの野菜あん じゃが芋とブロッコリーのしょうゆマヨ和え 黄桃缶	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 バナナ クラッカー	米 じゃが芋 エッグケア 片栗粉 クラッカー	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	もやし ブロッコリー ビーマン 小松菜 人参 白菜 玉葱 バナナ 黄桃缶	512 18.1 333
27 月	ごはん けんちん汁 つくね焼き ねばねば和え パイナップル	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ごまちゃんすこう	米 小麦粉 里芋 パン粉 片栗粉 白ごま	豆腐 牛乳 納豆 チーズ 豚ひき肉	人参 長葱 ビーマン オクラ 大根 玉葱 パイナップル ごぼう コーン もやし	539 19.9 243
28 火	ごはん みそ汁 鶏肉のみぞれ煮 糸こんにゃくの炒り煮 オレンジ	牛乳 バターサブレ	牛乳 大学いも	米 黒ごま 片栗粉 さつま芋	厚揚げ 牛乳 鶏肉 豚こま肉	わかめ 人参 たけのこ 大根 ごぼう オレンジ 糸こんにゃく 小松菜	534 24 268
29 水	ごはん すまし汁 さけの西京焼き 切干大根サラダ 白桃缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ジャムサンド	米 エッグケア そうめん 食パン いちごジャム	さけ 牛乳	ほうれん草 人参 胡瓜 白桃缶 切干大根	548 26.2 217
30 木	ツナコーンごはん みそ汁 豆腐の山路あん さつま芋と人参の甘煮 バナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 小魚おやき	米 片栗粉 さつま芋 小麦粉	ツナ 牛乳 豆腐 しらす 豚こま肉 かつおぶし	コーン なめこ 絹さや キャベツ 小松菜 えのき 人参 菁のり 長葱 生姜 バナナ	534 20.4 263

今日は なんの日？

～9/1 防災の日～



9/1は防災の日です。
それに合わせて給食献立も防災の日の献立にしました。
(今年度より新しい試みです。)

災害によってライフラインが使用できなくなったり、
流通がストップした時を想定し、
園で備蓄している食材を使った献立です。
(今回使った食材：やきとり缶、フルーツ缶です)

