



令和元年9月献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1は3歳未満)	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2月	御飯 豆乳コーン鍋 鶏肉のアーモンド揚げ ゆで野菜(いんげんとうもろこし) 梨	715(262) 269(23.6) 25.1(23.3) 1.6(1.4)	米、○食パン、小麦粉、 ○アレルギー用マーガリン、 ○三温糖、パン粉、 アーモンド、○ねりこ ま、油、マヨドレ、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、 絹ごし豆腐、○ミロ、 ○牛乳	なし、にんじん、いんげん、 たまねぎ、クリーム コーン缶、キャベツ、え のきたけ	ケチャップ、中濃ソー ス、酒、食塩、こしょう	牛乳 おせんべい	ミロ セサミシュガー トースト
3火	さつま芋御飯 みそ汁(たまねぎ・なす) かじきのみそ焼き 切干大根の含め煮(枝豆)	566(505) 209(18.6) 15.4(14.4) 1.7(1.4)	米、○ホットケーキ粉、 さつまいも、○油、三温 糖、○三温糖、○スライ スアーモンド、黒ごま、 ○砂糖、○三温糖	○牛乳、かじき、○豆 乳、白みそ、油揚げ、 ○牛乳、◎ヨーグルト	人参、なす、玉葱、○梅 シロップ漬、切干大 根、枝豆、○干しぶど う、干しいたけ、わか め、◎レモン果汁、◎ぶ どう濃縮果汁	かつお・昆布だし汁、 酒、しょうゆ、みりん、 食塩	飲むヨーグルト (ぶどう) たべっこBABY	牛乳 フルーツケーキ
4水	御飯 コンソープ タンドリーチキン トマトのサラダ(ツナ) オレンジ	632(565) 206(19.4) 23.1(22.3) 2.2(1.9)	米、○小麦粉、○三温 糖、三温糖、○ごま、片 栗粉、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○パ ター、豆乳ヨーグルト、 ツナ油漬缶、◎牛乳	オレンジ、トマト、ク リームコーン缶、たまね ぎ、キャベツ、○パナ ナ、きゅうり、にんに く、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、 洋風だしの素、ウスター ソース、酢、カレー粉、 食塩、パセリ粉、こしょ う	牛乳 鉄入り ビスケット	牛乳 ごまバナナ クッキー
5木	御飯 みそ汁(里芋・わかめ) 豆腐の和風ミートソースがけ ブロッコリーのおかか和え	593(523) 22.2(20.4) 19.4(18.9) 1.6(1.4)	米、○ツイストパン、さ といも、○グラニュー 糖、○油、片栗粉、油、 三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、かまぼこ、白み そ、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、ねぎ、赤 ピーマン、黄ピーマン、 にんじん、しょうが、干 しいたけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、か つおだし汁、しょうゆ、 酒	牛乳 ウエハース	牛乳 あげばん (グラニュー糖)
6金	ロールパン きのこクリームシチュー もやしのカレーサラダ バナナ	559(423) 22.3(16.8) 16.7(13.0) 1.9(1.5)	ロールパン、○米、じゃ がいも、片栗粉、○こ ま、ごま油、油、三温糖	○牛乳、豆乳、鶏もも 肉、○さけフレーク、◎ チーズ	バナナ、もやし、たまね ぎ、にんじん、きゅう り、マッシュルーム、し めじ、グリーンピース、 ○焼きのり	しょうゆ、洋風だしの 素、酢、食塩、カレー 粉、こしょう	麦茶 チーズ	牛乳 おにぎり (鮭)
7土	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁(豆腐・わかめ) りんご	547(471) 21.8(19.1) 15.2(14.6) 1.6(1.3)	米、○食パン、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、絹ご し豆腐、白みそ、◎牛乳	りんご、にんじん、○プ ルーベリージャム、ね ぎ、さやえんどう、わか め、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、み りん、しょうゆ、酒	牛乳 おせんべい	牛乳 ジャムサンド (ブルーベリー)
9月	御飯 はるさめスープ(青梗菜) 野菜たっぷり夏マーボー さつま芋の甘煮	633(542) 18.9(17.4) 16.8(16.2) 1.9(1.5)	米、さつまいも、○米 粉、三温糖、はるさめ、 ○油、片栗粉、○三温 糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、○ミロ、○豆乳、 白みそ、◎牛乳	トマト、○バナナ、な す、チンゲンサイ、ピー マン、たまねぎ、えのき だけ、○レモン果汁、に んにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、洋風だ しの素、中華だしの素、 食塩	牛乳 おせんべい	ミロ 米粉のもっちり バナナパン
10火	御飯 豆腐みそ汁(なめこ) 鶏つくねのあんかけ ポパイサラダ	519(430) 23.3(20.2) 13.9(12.4) 3.0(2.4)	米、○お好み焼き粉、片 栗粉、三温糖、○油、こ ま油、◎三温糖	○牛乳、鶏ひき肉、木綿 豆腐、○豆乳、○豚肉、 白みそ、しらす干し、○ かつお節、◎ヨーグル ト、◎きな粉	ほうれんそう、なめこ、 ○キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、○にん じん、コーン缶、ひじ き、わかめ、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○中濃ソー ス、酢、中華だしの素、 みりん、酒、食塩	麦茶 きな粉 ヨーグルト	牛乳 お好み焼き
11水	御飯&鶏そぼろ 鮭のおろし揚げ&ミニトマト 田舎汁 梨	624(558) 24.3(22.4) 17.8(18.0) 1.6(1.4)	米、○ホットケーキ粉、 油、○油、三温糖、片栗 粉、○三温糖、○小麦 粉、○砂糖	○牛乳、さけ、○豆乳、 鶏ひき肉、木綿豆腐、豚 肉(もも)、白みそ、◎牛 乳	なし、○りんご、だいこ ん、ミニトマト、かほ ちや、にんじん、ごぼ う、ねぎ、葉ねぎ、しょ うが	かつお・昆布だし汁、め んつゆ・3倍濃縮、酢、 しょうゆ、○食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 りんごケーキ
12木	和風バスタ クラムチャウダー(豆乳) 巨峰	586(529) 18.4(17.6) 19.0(18.7) 2.2(1.9)	スバゲティ、○米、じゃ がいも、アレルギー用 マーガリン、油、片栗 粉、○三温糖、○すりこ ま、○ごま油	○牛乳、豆乳、ベーコ ン、あさり水煮缶、○手 作りみそ、◎牛乳	ぶどう、たまねぎ、ク リームコーン缶、ほうれ んそう、しめじ、えのき だけ、にんじん、にんに く、焼きのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○みりん、ウ イン(白)、洋風だしの 素、食塩、パセリ粉、こ しょう	牛乳 バナナクッキー	牛乳 みそ 焼きおにぎり
13金	御飯 わかめスープ 大豆と厚揚げの甘酢煮 ピーマンのツナあえ	588(446) 22.5(17.7) 18.8(14.0) 1.7(1.4)	米、○白玉粉、○上新 粉、ねりごま、○三温 糖、三温糖、油、ごま、 ○片栗粉、片栗粉、ごま 油	○牛乳、○木綿豆腐、大 豆、ツナ油漬缶、生揚 げ、鶏ひき肉、◎ヨー グルト	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、たけのこ、干 しいたけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、し いたけだし汁、ケチャ ップ、しょうゆ、酢、○ しょうゆ、中華だしの 素、こしょう	麦茶 フチダノン	牛乳 豆腐団子 (みたらし) 十五夜
14土	焼きビーフン(カレー) トマトスープ バナナ	534(460) 16.0(14.9) 14.6(14.0) 1.7(1.4)	ビーフン、○米、油、三 温糖、○ごま油	○牛乳、豚肉、ベーコ ン、○ちりめんじゃこ、 ○かつお節、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、もや し、キャベツ、ホールト マト缶詰、にんじん、に ら、○ねぎ、○焼きのり	酒、洋風だしの素、食 塩、中華だしの素、○ しょうゆ、カレー粉、こ しょう	牛乳 おせんべい	牛乳 おにぎり (しらす・ねぎ)
17火	さつま芋御飯 みそ汁(たまねぎ・なす) かじきのみそ焼き 切干大根の含め煮(枝豆)	566(505) 209(18.6) 15.4(14.4) 1.7(1.4)	米、○ホットケーキ粉、 さつまいも、○油、三温 糖、○三温糖、○スライ スアーモンド、黒ごま、 ○砂糖、◎三温糖	○牛乳、かじき、○豆 乳、白みそ、油揚げ、 ◎牛乳、◎ヨーグルト	にんじん、なす、たまね ぎ、○梅シロップ漬、 切干大根、枝豆、○干 しぶどう、干しいたけ、わ かめ、◎レモン果汁、◎ ぶどう濃縮果汁	かつお・昆布だし汁、 酒、しょうゆ、みりん、 食塩	飲むヨーグルト (ぶどう) たべっこBABY	牛乳 フルーツケーキ
18水	御飯 コンソープ タンドリーチキン トマトのサラダ(ツナ) オレンジ	632(565) 206(19.4) 23.1(22.3) 2.2(1.9)	米、○小麦粉、○三温 糖、三温糖、○ごま、片 栗粉、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○パ ター、豆乳ヨーグルト、 ツナ油漬缶、◎牛乳	オレンジ、トマト、ク リームコーン缶、たまね ぎ、キャベツ、○パナ ナ、きゅうり、にんに く、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、 洋風だしの素、ウスター ソース、酢、カレー粉、 食塩、パセリ粉、こしょ う	牛乳 鉄入り ビスケット	牛乳 ごまバナナ クッキー
19木	御飯 みそ汁(里芋・わかめ) 豆腐の和風ミートソースがけ ブロッコリーのおかか和え	635(565) 22.8(21.3) 20.3(20.1) 1.6(1.4)	米、○ツイストパン、さ といも、○グラニュー 糖、○油、片栗粉、油、 三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、○ミロ、かまぼ こ、白みそ、かつお節、 ◎牛乳	ブロッコリー、ねぎ、赤 ピーマン、黄ピーマン、 にんじん、しょうが、干 しいたけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、か つおだし汁、しょうゆ、 酒	牛乳 ウエハース	ミロ あげばん (グラニュー糖)
20金	ロールパン きのこクリームシチュー もやしのカレーサラダ バナナ	559(423) 22.3(16.8) 16.7(13.0) 1.9(1.5)	ロールパン、○米、じゃ がいも、片栗粉、○こ ま、ごま油、油、三温糖	○牛乳、豆乳、鶏もも 肉、○さけフレーク、◎ チーズ	バナナ、もやし、たまね ぎ、にんじん、きゅう り、マッシュルーム、し めじ、グリーンピース、 ○焼きのり	しょうゆ、洋風だしの 素、酢、食塩、カレー 粉、こしょう	麦茶 チーズ	牛乳 おにぎり (鮭)

※献立は納品の都合などにより、変更となることがあります。

今月の旬の食材
梨、玉ねぎ、里芋、さつま芋、枝豆、しいたけ、しめじ、鮭、ぶどう、なす



湘南こども園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1は3歳未満)	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
21土	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁(豆腐・わかめ) りんご	547(471) 21.8(19.1) 15.2(14.6) 1.6(1.3)	米、○食パン、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、絹ご し豆腐、白みそ、◎牛乳	りんご、にんじん、○プ ルーベリージャム、ね ぎ、さやえんどう、わか め、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、み りん、しょうゆ、酒	牛乳 おせんべい	牛乳 ジャムサンド (ブルーベリー)
24火	御飯 豆腐みそ汁(なめこ) 鶏つくねのあんかけ ポパイサラダ	519(430) 23.3(20.2) 13.9(12.4) 3.0(2.4)	米、○お好み焼き粉、片 栗粉、三温糖、○油、こ ま油、◎三温糖	○牛乳、鶏ひき肉、木綿 豆腐、○豆乳、○豚肉、 白みそ、しらす干し、○ かつお節、◎ヨーグル ト、◎きな粉	ほうれんそう、なめこ、 ○キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、○にん じん、コーン缶、ひじ き、わかめ、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、め んつゆ・3倍濃縮、酢、 しょうゆ、○食塩	飲むヨーグルト (ぶどう) たべっこBABY	牛乳 フルーツケーキ
25水	御飯&鶏そぼろ 鮭のおろし揚げ ミニトマト 田舎汁 梨	665(600) 25.0(23.3) 18.7(19.2) 1.6(1.4)	米、○ホットケーキ粉、 油、○油、三温糖、片栗 粉、○三温糖、○小麦 粉、○砂糖	○牛乳、さけ、○豆乳、 ○ミロ、鶏ひき肉、木綿 豆腐、豚肉、白みそ、◎ 牛乳	なし、○りんご、だいこ ん、ミニトマト、かほ ちや、にんじん、ごぼ う、ねぎ、葉ねぎ、しょ うが	かつお・昆布だし汁、め んつゆ・3倍濃縮、酢、 しょうゆ、○食塩	牛乳 鉄入り ビスケット	牛乳 ごまバナナ クッキー
26木	和風バスタ クラムチャウダー(豆乳) うめゼリー (手作りの梅シロップを 使っています)	581(528) 18.3(17.5) 18.9(18.7) 2.2(1.9)	スバゲティ、○米、じゃ がいも、アレルギー用 マーガリン、三温糖、 油、片栗粉、○三温糖、 ○すりこま、○ごま油	○牛乳、豆乳、ベーコ ン、あさり水煮缶、○手 作りみそ、◎牛乳	たまねぎ、クリームコー ン缶、ほうれんそう、し めじ、梅シロップ、えの きたけ、もも缶(白 桃)、にんじん、粉寒 天、にんにく、焼きのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○みりん、ウ イン(白)、洋風だしの 素、食塩、パセリ粉、こ しょう	牛乳 おにぎり	牛乳 バナナクッキー
27金	ハッシュドボーク マグロフレークの和え物 バナナ	626(486) 21.8(17.7) 15.3(11.7) 2.1(1.7)	米、○ロールパン30 g、○鶏ひき肉、小 麦粉、三温糖、油、ごま 油、○油	○牛乳、豚肉(もも)、ハ ム、○鶏ひき肉、◎ヨー グルト(加糖)	バナナ、○キャベツ、た まねぎ、だいこん、にん じん、ブロッコリー、 マッシュルーム、きゅう り、○もやし、にんに く、◎あおのり	ケチャップ、デミグラス ソース、中濃ソース、 しょうゆ、○中濃ソー ス、食塩	麦茶 フチダノン	牛乳 ロールパンサンド (焼きそば)
28土	焼きビーフン(カレー) トマトスープ バナナ	534(460) 16.0(14.9) 14.6(14.0) 1.7(1.4)	ビーフン、○米、油、三 温糖、○ごま油	○牛乳、豚肉、ベーコ ン、○ちりめんじゃこ、 ○かつお節、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、もや し、キャベツ、ホールト マト缶詰、にんじん、に ら、○ねぎ、○焼きのり	酒、洋風だしの素、食 塩、中華だしの素、○ しょうゆ、カレー粉、こ しょう	牛乳 おせんべい	牛乳 おにぎり (しらす・ねぎ)
30月	御飯 はるさめスープ(青梗菜) 野菜たっぷり夏マーボー さつま芋の甘煮	633(542) 18.9(17.4) 16.8(16.2) 1.9(1.5)	米、さつまいも、○米 粉、三温糖、はるさめ、 ○油、片栗粉、○三温 糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、○ミロ、○豆乳、 白みそ、◎牛乳	トマト、○バナナ、な す、チンゲンサイ、ピー マン、たまねぎ、えのき だけ、◎レモン果汁、に んにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、洋風だ しの素、中華だしの素、 食塩	牛乳 おせんべい	ミロ 米粉のもっちり バナナパン



給食だより



9月1日は防災の日です!

温暖化や様々な影響でどこに住んでいても災害の心配があります。備蓄は最低限で3日分、おすすめは2~3週間といわれています。

水は大人1日3L
生活用水は1日6L
必要です。給水を受けられるフタ付きの容器を用意しましょう。

家族に合った食品、食べ慣れているものを選びましょう! 乾パンより、ビスケット、缶詰よりレトルトなど...

回転備蓄をしましょう! 買い物の時に、いつもより1個多く買って備蓄し、古いものから使い、買い足す。調味料もストックしましょう。



非常時でも健康的な食事! 黄色: 米、パンの缶詰、乾麺 赤: ツナ缶、スラム、魚肉ソーセージ 緑: 野菜ジュース、切干大根



さといもや、やまのいものヌルヌルとした成分はムチンといいます。この成分にはたんぱく質の消化・吸収を助ける効果がありますので、肉や魚と組みあわせて食べるとよいでしょう。

1人1人の備えが大切です! **献立紹介** **備蓄食品を使ったメニューを紹介します!**

【マグロフレークの和え物】 幼児5人分
材料: キャベツ...75g, 人参...35g, コーン缶...40g, マグロフレーク缶...40g, マヨドレ(マヨネーズ)少々
作り方: ① キャベツは1~2cmの色紙切り、人参は千切りにする。② ①の野菜をゆでて軽くしぼる。コーン缶を加える。③ ②をマグロフレークで和え、最後にマヨドレ(マヨネーズ)で味を調える。
※マヨドレなどを少量使うと缶詰特有のにおいが気にならなくなります。

【ミートソースドリア】 幼児5人分
材料: ミートソース缶...1缶, ご飯...550g, ピザチーズ...100g, パセリ粉...少々
作り方: ① 耐熱皿にご飯を平らに盛り付ける。② ご飯の上にミートソース缶をのせる。③ ②の上にピザチーズをばらまく。④ オープントースターなどでチーズがこんがりするまで焼き、パセリ粉を少々ふる。

【おやつ: 豆腐団子】 幼児10人分
材料: 白玉粉...100g, 木綿豆腐...250g, 上新粉...100g
作り方: ① 豆腐と白玉粉をよくこねる。② なめらかに混ぜたら、上新粉も加えて耳たぶ位の固さにこねる。③ ラップをして、30分位寝かせる。④ 鍋に水、砂糖、しょうゆを入れて、混ぜながら火にかけ、沸騰したら水溶性片栗粉でとろみをつけて、みたらしのたれを作る。⑤ 10円玉の大きさの平たい団子にして真ん中にくぼみをつける。⑥ たっぶりのお湯を沸かして、団子をゆでる。団子が浮き上がってきたら水気を切り、①のみたらしを和えるか、上からかける。

今年の十五夜は9月13日(金)です。当日のおやつは十五夜にちなんで、豆腐白玉です!

お子さんと一緒に作ってみてください! 熱湯にはご注意ください!

