



令和2年9月献立表



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		
01 火	御飯 コンソープ タンダーチキン トマトのサラダ(ツナ) バナナ	738(613) 252(21.5) 24.9(21.0) 2.2(1.9)	米、小麦粉、アレルギ ー用マーガリン、○三 温糖、○アーモンド、三 温糖、片栗粉、ごま油、 ◎三温糖	○牛乳、鶏もも肉、○卵 脂肪乳、○豆乳、豆腐 ヨーグルト、ツナ油漬 缶、◎ヨーグルト	バナナ、トマト、クリー ムコーン缶、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、○ 干しほうとう、にんにく、 しょうが	しょうゆ、ケチャップ、 ウスターソース、洋風だ しの素、酢、カレー粉、 食塩、パセリ粉、こしょ う	麦茶 ヨーグルト& 玄米フレーク	牛乳 カルシウム クッキーバー
02 水	御飯 わかめスープ 八宝菜 きゅうりの昆布あえ	538(479) 19.5(17.8) 17.0(16.7) 1.9(1.6)	米、○ロールパン、○ じゃがいも、ごま油、○ 油、片栗粉、○小麦粉、 ごま、三温糖	○牛乳、豚肉、◎牛乳	白菜、きゅうり、玉葱、 ○玉葱、ねぎ、人参、竹 の子、しいたけ、○とう もろこし、○人参、塩こ んぶ、さくらげ、わか め、生姜、にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○中濃ソー ス、中華だしの素、食 塩、○食塩、○こしょ う、こしょう	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 ロールパン サンド (コロケ)
03 木	御飯&鶏そぼろ みそ汁(トマト・豆腐) 鮭のおろし揚げ ゆでブロッコリー	561(513) 24.2(22.6) 15.9(17.0) 1.9(1.6)	米、油、三温糖、片栗粉	○牛乳、さけ、木綿豆 腐、○ミロ、鶏ひき肉、 白みそ、◎牛乳	だいこん、ブロッコ リー、トマト、○フル ーベリージャム、葉ねぎ、 しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁、め んつゆ・3倍濃縮、酢、 しょうゆ、食塩、こしょ う	牛乳 ウエハース	ミロ クラッカーサンド (ブルーベリー)
04 金	御飯 さつまいもカレー マグロフレークの和え物 なし	549(442) 15.4(13.5) 16.6(12.8) 1.3(1.2)	米、さつまいも、小麦 粉、油、マヨドレ	○牛乳、豚肉、マグロフ レーク、◎ヨーグルト	なし、たまねぎ、にんじ ん、○いちごゼリーの 素、キャベツ、コー ン缶、グリーンピース、にん じく、しょうが	ケチャップ、中濃ソー ス、食塩、カレー粉	麦茶 ブチダノン	牛乳 いちごゼリー カルシウムせん
05 土	御飯 野菜スープ(ほうれん草) 鶏肉とコーンの煮込み バナナ	547(486) 19.3(18.0) 9.5(10.7) 1.7(1.5)	米、○食パン、じゃがい も、片栗粉、三温糖、油	○牛乳、鶏もも肉、◎牛 乳	バナナ、たまねぎ、コー ン缶、ほうれん草、ト マトピューレ、にんじ ん、○いちごジャム、に んにく	ケチャップ、洋風だしの 素、食塩、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 ジャムサンド (いちご)
07 月	御飯 豆腐みそ汁(なめこ) 鶏つくねのあんかけ(ひじき) ポパイサラダ	521(482) 23.3(21.6) 13.9(14.3) 2.8(2.4)	米、○お好み焼き粉、片 栗粉、三温糖、○油、こ ま油	○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、◎牛乳	ほうれん草、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、みりん、中華だ しの素、酒、食塩	牛乳 おせんべい	牛乳 お好み焼き
08 火	御飯 みそ汁(たまねぎ・なす) かじきのみそ焼き 切干大根と凍り豆腐の含め煮	524(468) 21.8(19.2) 12.5(12.9) 1.1(1.0)	米、○さつまいも、○米 粉、○三温糖、三温糖、 ○油、○こま、◎三温糖	○牛乳、かじき、○豆 乳、白みそ、アンパンマ ン凍り豆腐、◎牛乳、◎ ヨーグルト	なす、たまねぎ、にんじ ん、えだまめ、切り干し だいこん、干ししいた け、◎レモン果汁、◎オ レンジ濃縮果汁	かつお・昆布だし汁、し いだだけだし、みりん、 しょうゆ、酒、○食塩	飲むヨーグルト (オレンジ) マンナ	牛乳 米粉の スイートポテト
09 水	ロールパン きのこクリームシュー もやしのカレーサラダ バナナ	559(498) 22.3(19.8) 16.7(16.5) 1.9(1.6)	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、◎ 牛乳	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	牛乳 餃子入り ビスケット	牛乳 おにぎり (鮭)
10 木	御飯 ミネストローネスープ ナゲット 小松菜とツナの和え物	549(514) 19.0(17.4) 21.7(22.4) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、片栗 粉、アレルギ用マー ガリン、○グラニュー 糖、○小豆粉、油、マヨ ドレ、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひ き肉、鶏もも肉、ペー コン、ツナ油漬缶、◎牛 乳	こまつな、にんじん、た まねぎ、トマト缶、コー ン缶、セロリ、にんに く、しょうが	しょうゆ、洋風だしの 素、酢、食塩、カレー 粉、こしょう	牛乳 かぼちゃ クッキー	牛乳 麩のラスク
11 金	御飯 中華スープ(わかめ) 大豆と厚揚げの甘酢煮 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	634(525) 23.2(20.7) 20.6(19.3) 2.1(2.0)	米、○食パン、アレル ギ用マーガリン、○三 温糖、○ねりごま、油、 三温糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、大豆、○ミロ、 生揚げ、鶏ひき肉、かま ぼこ、かつお節、◎チ ーズ	オレンジ、ブロッコ リー、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、えのきた け、たけのこ、干しい たけ、わかめ	しいたけだし汁、ケ チャップ、しょうゆ、 酢、中華だしの素、食塩	麦茶 チーズ	ミロ セサミ シュガートースト
12 土	冷やし中華 シューマイ りんご	713(637) 26.3(23.5) 15.1(14.6) 2.4(2.0)	生中華めん、○米、しゅ うまいの皮、片栗粉、三 温糖、○こま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ハ ム、なると、◎牛乳	りんご、たまねぎ、もや し、きゅうり、○焼きの り、しょうが	しょうゆ、酢、酒、中華 だしの素、食塩	牛乳 おせんべい	牛乳 ゆかりおにぎり
14 月	御飯 はるさめスープ(青梗菜) 野菜たっぷり夏マーボー さつま芋の甘露	591(518) 19.1(17.3) 16.5(15.6) 1.8(1.6)	米、さつまいも、○米 粉、三温糖、○油、はる さめ、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○つぶ しあん、白みそ、◎牛乳	トマト、チンゲンサイ、 なす、えのきたけ、ピー マン、たまねぎ、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、酢、食塩、食 塩、○食塩	牛乳 おせんべい	牛乳 米粉蒸しパン (小豆)
15 火	御飯&鶏そぼろ みそ汁(トマト・豆腐) 鮭のおろし揚げ ゆでブロッコリー	660(565) 24.7(21.6) 23.3(20.2) 1.7(1.5)	米、○小麦粉、○油、○ 三温糖、油、○こま、三 温糖、片栗粉、◎三温糖	○牛乳、さけ、木綿豆 腐、○ミロ、鶏ひき肉、 白みそ、◎ヨーグルト	だいこん、ブロッコ リー、トマト、○パ ナナ、葉ねぎ、しょうが、 わかめ	かつお・昆布だし汁、め んつゆ・3倍濃縮、酢、 しょうゆ、食塩、こしょ う	麦茶 ヨーグルト& 玄米フレーク	ミロ こまバナナ クッキー
16 水	和風パスタ クラムチャウダー フルーツゼリー(桃・みかん)	582(529) 17.7(17.1) 17.5(17.5) 2.0(1.7)	スパゲティ、○米、じゃ がいも、油、アレルギ ー用マーガリン、片栗粉、 ○三温糖、○すりごま、 ○こま油	○牛乳、豆乳、ペー コン、あさり水煮缶、○白 みそ、◎牛乳	たまねぎ、クリームコー ン缶、黄桃缶、みかん 缶、ほうれん草、しめ じ、クールゼリー、えの きたけ、にんじん、にん じく、焼きのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、洋風だ しの素、酢、食塩、パセリ粉、こ しょう	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 みそ焼き おにぎり
17 木	きのこご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) 肉じゃが 中華きゅうり	653(594) 21.9(20.4) 26.8(24.6) 2.4(2.1)	じゃがいも、米、○ホッ トケーキ粉、しらす、 三温糖、○油、ごま 油、○小麦粉	○牛乳、○ウィンナー ソーセージ、木綿豆腐、 ○豆乳、豚肉、白みそ、 油揚げ、◎牛乳	きゅうり、にんじん、た まねぎ、しめじ、ねぎ、 さやえんどう、干しい たけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○ケチャッ プ、酢、酒、みりん	牛乳 ウエハース	牛乳 アメリカン ドッグ
18 金	御飯 さつまいもカレー マグロフレークの和え物 なし	538(432) 17.3(15.1) 16.7(12.9) 1.3(1.2)	米、さつまいも、小麦 粉、油、マヨドレ	○牛乳、豚肉、○こしあ ん、マグロフレーク、◎ ヨーグルト	なし、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、コー ン缶、グリーンピース、○粉 かてん、にんにく、 しょうが	ケチャップ、中濃ソー ス、食塩、カレー粉	麦茶 ブチダノン	牛乳 水ようかん

※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。
※材料名は分量の多い順番になっています。

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

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		
19 土	御飯 おくらスープ ポークビーンズ バナナ	611(548) 20.9(19.7) 15.5(15.7) 1.9(1.7)	米、○ロールパン、じゃ がいも、三温糖、油	○牛乳、豚ひき肉、大 豆、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、トマ ト缶、にんじん、○フ ルーベリージャム、オク ラ、コーン缶、にんに く、わかめ	ケチャップ、洋風だしの 素、食塩、中華だしの 素、パセリ粉、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 ロールパン サンド (ブルーベリー)
23 水	御飯 豆腐みそ汁(なめこ) 鶏つくねのあんかけ(ひじき) ポパイサラダ	521(477) 23.3(21.5) 13.9(14.8) 2.8(2.3)	米、○お好み焼き粉、片 栗粉、三温糖、○油、こ ま油	○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、◎牛乳	ほうれん草、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、みりん、中華だ しの素、酒、食塩	牛乳 餃子入り ビスケット	牛乳 お好み焼き
24 木	ロールパン コンソープ タンダーチキン トマトのサラダ(ツナ)	561(516) 22.4(21.0) 19.7(19.6) 2.7(2.2)	ロールパン、○米、○さ つまいも、三温糖、片栗 粉、ごま油、○こま	○牛乳、鶏もも肉、豆乳 ヨーグルト、ツナ油漬 缶、◎牛乳	トマト、クリームコー ン缶、たまねぎ、キャ ベツ、きゅうり、○焼き のり、にんにく、しょう が	しょうゆ、ケチャップ、 ウスターソース、洋風だ しの素、酢、○酒、カ レー粉、みりん、中華だ しの素、酒、食塩、 パセリ粉、こしょう	牛乳 かぼちゃ クッキー	牛乳 さつまいも おにぎり
25 金	御飯 中華スープ(わかめ) 大豆と厚揚げの甘酢煮 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	610(466) 23.7(18.9) 15.4(12.8) 2.2(1.8)	米、○食パン、油、三温 糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、大豆、○ミロ、 生揚げ、鶏ひき肉、かま ぼこ、かつお節、◎チ ーズ	しいたけだし汁、ケ チャップ、しょうゆ、 酢、中華だしの素、食塩	しいたけだし汁、ケ チャップ、しょうゆ、 酢、中華だしの素、食塩	麦茶 チーズ	ミロ ジャムサンド (いちご)
26 土	ラーメン(豚肉・キャベツ) じゃがベーコン りんご	504(468) 17.3(16.5) 13.9(14.1) 2.2(1.7)	ゆで中華めん、じゃがい も、○米、油、ごま油、 ○こま油	○牛乳、豚肉、ペー コン、○ちりめんじゃこ、 ○かつお節、◎牛乳	りんご、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、○ね ぎ、○焼きのり	しょうゆ、中華だしの 素、食塩、○しょうゆ、 パセリ粉、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 おにぎり (じゃこねぎ)
28 月	御飯 はるさめスープ(青梗菜) 野菜たっぷり夏マーボー さつま芋の甘露	591(518) 19.1(17.3) 16.5(15.6) 1.8(1.6)	米、さつまいも、○米 粉、三温糖、○油、はる さめ、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、○豆 乳、豚ひき肉、○つぶし あん、白みそ、◎牛乳	トマト、チンゲンサイ、 なす、えのきたけ、ピー マン、たまねぎ、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、○食塩	牛乳 おせんべい	牛乳 米粉蒸しパン (小豆)
29 火	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) 巨峰	748(653) 23.9(20.6) 25.2(22.6) 1.5(1.3)	米、○小麦粉、○強力 粉、○三温糖、アレル ギ用マーガリン、小麦 粉、パン粉、アーモン ド、油、マヨドレ、片栗 粉、◎三温糖	○牛乳、鶏もも肉、豆 乳、木綿豆腐、○ミロ、 ○豆乳、ペーコン、◎牛 乳、◎ヨーグルト	ぶどう、にんじん、○パ ナナ、いんげん、クリ ムコーン缶、たまねぎ、 キャベツ、えのきたけ、 ◎レモン果汁、◎りんご 濃縮果汁	ケチャップ、中濃ソー ス、酒、食塩、○食塩、 こしょう	飲むヨーグルト (のんこ) マンナ	ミロ バナナケーキ
30 水	御飯 みそ汁(たまねぎ・なす) かじきのみそ焼き 切干大根と凍り豆腐の含め煮	524(476) 21.8(20.3) 12.5(13.2) 1.1(1.1)	米、○さつまいも、○米 粉、○三温糖、三温糖、 ○油、○こま	○牛乳、かじき、○豆 乳、白みそ、アンパンマ ン凍り豆腐、◎牛乳	なす、たまねぎ、にんじ ん、えだまめ、切り干し だいこん、干ししいた け	かつお・昆布だし汁、し いだだけだし、みりん、 しょうゆ、酒、○食塩	牛乳 おせんべい	牛乳 米粉の スイートポテト

給食だより

9月1日は防災の日です!

コロナ対応だけでも大変な日々ですが、温暖化や様々な影響でどこに住んでいても災害は待ってくれません。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...

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

忘れないで!!
じゃがいも&さつまいものビタミンC

じゃがいもにはみかん(早生・じょうのう)と同じ量(100g中35mg)のビタミンCが、また、さつまいもにはパインアップルよりも多い量(100g中29mg)のビタミンCが含まれています。このように果物にも匹敵する量を含んでいるいものビタミンCは熱に壊れにくい性質があるので、上手に摂取していきましょう。

献立紹介

備蓄食品を使ったメニューを紹介しま

1人1人の備えが大切です!

【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)

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: カルシウムクッキー】
幼児5人分

材料
マーガリン・・・50g
砂糖・・・35g
豆乳・・・30g
小麦粉・・・70g
ベーキングパウダー・・・0.5g
スキムミルク・・・55g
レーズン・・・20g
お好みのナッツ等 20g

作り方
① マーガリンを室温で柔らかくし、砂糖を加えて混ぜる。
② ①に豆乳を加えて混ぜる。
③ 小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルクを混ぜ合わせて、②に加える。
④ 粗く刻んだレーズン、アーモンドなど③に加え、ひとまとめにする。
⑤ クッキングシートを敷いた天板に広げ、160℃のオープンで15~20分焼く。
⑥ 粗熱が取れたら、棒状に切る。