



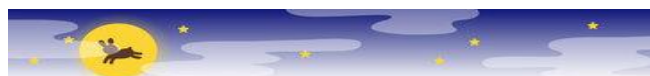
献立だより



日	曜	献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
			卵、乳、小麦、大豆、かき、そば、落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
1	月	昼食 鶏そぼろ丼 南瓜の煮物 フルーツヨーグルト 味噌汁	卵 乳	ご飯 砂糖 マヨネーズ 砂糖	鶏ひき肉 ツナ缶 ヨーグルト 油揚げ 味噌	ほうれん草 キャベツ コーン 人参 黄桃 みかん缶 バイン缶 なす	エネルギー 552 (496)	タンパク質 18.0 (16.7)
		間食 マシュマロ®アルフォート® 牛乳	卵 小麦 乳	マシュマロ アルフォート	牛乳		脂質 12.6 (15.2)	塩分 1.8 (1.6)
2	火	昼食 千草焼き ほうれん草のツナ和え パナナ 味噌汁	卵	ご飯 砂糖 油 砂糖 さつまいも	卵 鶏ひき肉 ツナ 味噌	人参 玉葱 椎茸 絹さや ほうれん草 人参 パナナ 青ネギ	エネルギー 550 (493)	タンパク質 20.9 (18.6)
		間食 星たべよ 黒糖 牛乳	卵 乳	星食べよ 黒糖	牛乳		脂質 16.4 (15.9)	塩分 1.8 (1.5)
3	水	昼食 ジャムサンド 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ オレンジ 豆乳スープ	卵 小麦	ジャムサンド マーマレード いちご マーマレードジャム サラダ油 サラダ油 砂糖	鶏もも肉 豆乳 味噌	玉葱 トマト キャベツ 人参 コーン オレンジ 南瓜 青梗菜	エネルギー 552 (451)	タンパク質 22.9 (19.1)
		間食 ぶどうゼリー 牛乳	乳	ぶどうジュース 砂糖	鶏天 牛乳		脂質 22.7 (19.5)	塩分 1.5 (1.1)
4	木	昼食 鶏のカレームニエル ジャーマンポテト 梨 ほうれん草と卵のスープ	小麦 卵 卵	ご飯 マーガリン じゃが芋 サラダ油	鶏 ベーコン 卵	ブロッコリー 玉葱 梨 ほうれん草 椎茸	エネルギー 574 (516)	タンパク質 17.3 (16.1)
		間食 ルマンド®ホワイトロリータ® 牛乳	卵 小麦 乳	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳		脂質 24.0 (22.9)	塩分 1.4 (1.3)
5	金	昼食 冷やし中華 ヨーグルト	卵 小麦 乳	中華麺 冷やし中華だれ	ささみ 鶏糸卵 ロースハム ヨーグルト	トマト 胡瓜 もやし	エネルギー 548 (496)	タンパク質 25.9 (23.6)
		間食 メロンパン風トースト 牛乳	小麦 乳	食パン おけ-みかん 砂糖 油 グラニュー糖	牛乳 牛乳		脂質 11.7 (12.4)	塩分 2.8 (2.2)
6	土	昼食					エネルギー 122.0	タンパク質 2.5
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			脂質 1.2	塩分 -
8	月	昼食 ハヤシライス (牛) ツナサラダ フルーツカクテル カカミ-アップ (キャベツ・人参)	小麦 乳	ご飯 じゃが芋 油 胡麻ドレッシング 砂糖	豚肉 ツナ	玉ねぎ サニーレタス 人参 コーン 黄桃缶 洋ナシ缶 みかん缶 たまねぎ 人参 絹さや	エネルギー 562 (510)	タンパク質 17.8 (16.8)
		間食 マシュマロ アルフォート® 牛乳	卵 小麦 乳	マシュマロ アルフォート	牛乳		脂質 16.6 (17.3)	塩分 1.6 (1.5)
9	火	昼食 ごはん 麻婆茄子 焼売 オレンジ 中華スープ	卵	ご飯 ごま油 砂糖 春雨	豆腐 豚挽肉 みそ 焼売	茄子 長ネギ 人参 くら 梨 絹さや 人参	エネルギー 557 (483)	タンパク質 19.5 (17.2)
		間食 星たべよ 黒糖 牛乳	卵 乳	星食べよ 黒糖	牛乳		脂質 17.6 (16.3)	塩分 2.0 (1.5)
10	水	昼食 ロールパン チキングラタン ミモササラダ オレンジ コンソメスープ	卵 小麦 小麦 卵	ロールパン マカロニ パン粉 サウザンドレッシング	鶏もも肉 牛乳 ミックス 牛乳 卵 絹ごし豆腐	玉ねぎ マカロニ パセリ粉 サニーレタス 胡瓜 人参 オレンジ ほうれん草	エネルギー 539 (475)	タンパク質 20.9 (18.3)
		間食 コーンフレックススティック 牛乳	卵	コーンフレーク マヨネーズ マーガリン	牛乳		脂質 21.2 (21.1)	塩分 2.3 (2.0)
11	木	昼食 ご飯 鮎のねぎ味噌焼き 煮物 パナナ 味噌汁 (茄子・油揚げ)		ご飯 砂糖 ごま油 じゃが芋 砂糖	鮎 味噌 味噌 油揚げ	アサツキ いんげん 人参 人参 玉葱 パナナ 茄子	エネルギー 551 (497)	タンパク質 23.5 (21.5)
		間食 エリーゼ®ブランチュール® 牛乳	卵 小麦 乳	エリーゼ ブランチュール	牛乳		脂質 14.6 (14.7)	塩分 2.5 (2.3)
12	金	昼食 ジャージャン麺 ジョアストロベリー	小麦 卵 乳	中華麺 砂糖 ごま油	鶏ひき肉 赤味噌 卵 ジョアストロベリー	胡瓜	エネルギー 590 (487)	タンパク質 22.1 (20.4)
		間食 おからドーナッツ 牛乳	小麦 牛乳	小麦粉 砂糖 油 粉糖	おから 豆乳 牛乳		脂質 16.4 (14.3)	塩分 1.4 (1.1)
13	土	昼食					エネルギー 122.0	タンパク質 2.5
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			脂質 1.2	塩分 -
15	月	昼食 敬老の日					エネルギー	タンパク質
		間食					脂質	塩分
16	火	昼食 ご飯 キッスヤンニョムチキン キャベツの塩昆布和え オレンジ 中華スープ (玉葱・わかめ)	小麦粉	ご飯 砂糖 小麦粉 砂糖 サラダ油 胡麻 ごま油	鶏もも肉 昆布 わかめ	サニーレタス キャベツ オレンジ 玉葱	エネルギー 574 (479)	タンパク質 17.7 (16.7)
		間食 ルマンド®ソフトサラダ 牛乳	乳	ルマンド・ソフトサラダ	牛乳		脂質 23.7 (18.4)	塩分 2.0 (1.6)
17	水	昼食 ロールパン ミネストローネ タンダーチキン ミルクスイーツ	卵 小麦 卵 乳	ロールパン マカロニ じゃが芋	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	人参 玉葱 切り じゃが芋 トマト缶 レタス 黄桃	エネルギー 558 (473)	タンパク質 20.8 (18.6)
		間食 野菜スティック 牛乳	卵 乳	マヨネーズ 砂糖	味噌 牛乳	胡瓜 人参 大根	脂質 24.3 (21.8)	塩分 2.1 (1.8)
18	木	昼食 きのご飯 天ぷら 胡麻和え 梨 味噌汁	卵 小麦	きのご飯 サラダ油 小麦 ごま 砂糖	油揚げ ささみ 竹輪 卵 青のり	きのごみックス 茄子 ほうれん草 人参 梨 三ツ葉	エネルギー 527 (507)	タンパク質 20.3 (19.7)
		間食 うさぎまんじゅう 牛乳	小麦 乳	おけ-みかん 砂糖 油 さつま芋	牛乳		脂質 13.1 (14.3)	塩分 3.0 (2.5)

日	曜	曜 日	献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
				卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
19	金	昼食	焼うどん ジョアブルーベリー	小麦乳	うどん ごま油	豚ばら肉 鹿筋 ジョアブルーベリー	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし	エネルギー	547(5.9)
		間食	昆布とツナのおにぎり 牛乳		ご飯	ツナ 昆布 牛乳		タンパク質	184(18.3)
								脂質	17.4(17.2)
								塩分	2.6(2.1)
20	土	昼食						エネルギー	122.0
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			タンパク質	2.5
								脂質	1.2
								塩分	-
22	月	昼食	キーマカレー シルバーサラダ フルーツポンチ	小麦 卵	ご飯 米粉 サラダ油 はるさめ マヨネーズ サイダー⑥	豚ひき肉 大豆 ハム	玉葱 人参 トマト缶 胡瓜 人参 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	エネルギー	594(513)
		間食	黒たべよ 黒糖 牛乳	卵 乳	黒食べよ 黒糖	牛乳		タンパク質	18.8(17.8)
								脂質	21.3(19.8)
								塩分	1.2(1.1)
23	月	昼食	雪分の日					エネルギー	
		間食						タンパク質	
								脂質	
								塩分	
24	水	昼食	ロールパン 大豆入りミートローフ 大根サラダ オレンジ パンフキンスープ		ロールパン 油 ごま油 砂糖	豚ひき肉 大豆	玉葱 ブロッコリー 大根 人参 オレンジ	エネルギー	565(455)
		間食	しらすせんべい 牛乳4	卵 小麦 乳	餃子皮 マヨネーズ	青のり しらす 牛乳		タンパク質	23.4(19.8)
								脂質	22.7(19.2)
								塩分	2.4(1.8)
25	木	昼食	菜飯 鶏の塩焼き ひじきの炒め煮 梨味噌汁(豆腐・花魁)		ご飯 油 砂糖 花魁	鶏 鶏節 ひじき 油揚げ 豆腐 味噌	菜飯の素 小松菜 人参 いんげん 梨	エネルギー	573(495)
		間食	せんべい おかき 牛乳	乳	せんべい おかき	牛乳		タンパク質	19.7(17.7)18.2)
								脂質	24.9(22.0)
								塩分	3.3(2.5)
26	金	昼食	親子うどん ヨーグルト	小麦 卵	うどん	鶏もも肉 卵 わかめ ヨーグルト	玉葱 人参 青ねぎ	エネルギー	543(491)
		間食	きなこおはぎ 牛乳	乳	ごはん もち米 砂糖	きな粉 牛乳		タンパク質	23.4(21.6)
								脂質	14.1(14.4)
								塩分	2.2(1.8)
27	土	昼食						エネルギー	122.0
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			タンパク質	2.5
								脂質	1.2
								塩分	-
29	水	昼食	ご飯 松風焼き さつま芋の胡麻煮 オレンジ 味噌汁	卵	粥 ごま さつま芋 砂糖 ごま	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 味噌	玉葱 生姜 サニーレタス いんげん オレンジ キャベツ もやし	エネルギー	598(519)
		間食	ルマンド⑥ソフトサラダ		ルマンド・ソフトサラダ	牛乳		タンパク質	18.2(17.4)
								脂質	17.1(16.4)
								塩分	1.6(1.3)
30	木	昼食	ご飯 お花しゅうまい 春雨の中華和え オレンジ 中華スープ	小麦 卵	ご飯 ごま油 しゅうまいの皮 春雨 ドレッシング	豚ひき肉 鶏糸卵	玉葱 生姜 サニーレタス 胡瓜 人参 オレンジ 玉葱 わかめ	エネルギー	543(487)
		間食	エリーゼ ブランチュール 牛乳	卵 小麦 乳	エリーゼ ブランチュール	牛乳		タンパク質	17.8(16.7)
								脂質	19.7(17.7)
								塩分	1.2(1.2)

記録にも体感的にも暑い8月が終わり、季節は秋に入りましたが、まだまだ残暑は厳しいようです。夏の疲れが出やすいこの時期、まずは体をゆっくり休めることが大切です。十分に睡眠をとり、朝食をしっかりと食べて、元気に1日を過ごしましょう。

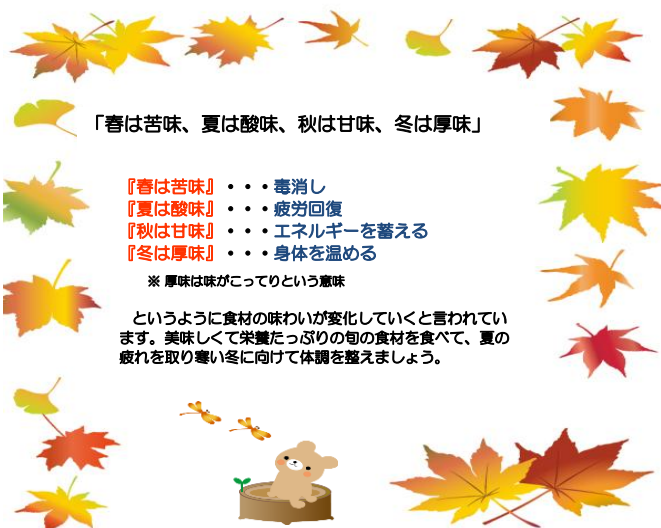


～ 中秋の名月「お月見」 ～

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。
十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われています。
今年の「十五夜」は10月6日です。少し早いですが、保育園では9月18日のお誕生日会の日に「お月見献立」として、給食には旬の食材を使い、おやつにはうさぎの形をした手作りまんじゅうを提供します。一つ一つ形も顔も違います。かわいく美味しく出来るように頑張ります。どんな「うさぎ」だったか子供たちに聞いてみてください。



8月21日につばめ組とかなりや組の子どもたちが、トウモロコシの皮むきをしました。みんな上手に剥けました。午後のおやつにつばめ組とかなりや組が剥いてくれたトウモロコシを全クラスで食べました。



※献立に目を通し、食べたことのない食材がある場合、給食前に必ずご家庭で2回以上食べてください。

アレルギー反応が出た場合、必ず園に報告し、お医者様へ受診の上診断書の提出をお願いいたします。

※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。 ※あひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します。

※あひる組・はと組にはチョコレートは提供していません。その他の食材も、3歳未満児に適したものに変わって提供しております。

※（ ）はあひる組・はと組の栄養量です。 ◎は3歳以下は別の物に変更