

令和4年9月



予定献立表



日付	献立	材料名			午前おやつ(0~2歳児のみ)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
1 (木)	ごはん まーぼー豆腐 ほうれんそうのナムル チーズ(3歳児のみ)	豆腐 合ミンチ 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし ほうれん草	米 ごま油	ビスケット
					プリン
2 (金)	ごはん とりにくのてりやき ちんげんさいとごぼうの みそあえ みそしる	鶏肉 牛乳	チンゲン菜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	米	ウエハース
					コーンフレーク
3 (土)	ぎゅうどん トマト ぎゅうにゅう	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ トマト	米	クッキー
					-
5 (月)	きつねごはん さばのみそに じゃがいもソテー すましじる	油揚げ さば 牛乳	長ネギ キャベツ にんじん ビーマン わかめ ねぎ	米 じゃがいも 麩	せんべい3
					ヨーグルト
6 (火)	ごはん にくどうふ わかめとコーンのわふういため	牛肉 豆腐 かつお節 牛乳	キャベツ 長ネギ わかめ コーン	米	にぼし
					オレンジ
7 (水)	ごはん オムレツ ひじきサラダ えのきのスープ ビスコ(3歳児のみ)	鶏卵 合ミンチ 牛乳	たまねぎ ビーマン ひじき にんじん きゅうり トマト えのき ねぎ	米	ビスコ
					バナナ
8 (木)	ごはん とりにくのノルウェーふう あえもの チーズ(3歳児のみ)	鶏肉 牛乳	小松菜 白菜 にんじん	米	チーズ
					ポーロ
9 (金)	ごはん おつきみハンバーグ きゅうりのちゅうかふう サラダ	豚ミンチ うずらの卵 きな粉 牛乳	たまねぎ きゅうり にんじん セロリ	米 パン粉 ごま油	ウエハース
					☆お月見団子風
10 (土)	みそラーメン バナナ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	キャベツ たまねぎ ニラ もやし にんじん コーン バナナ	中華麺	せんべい2
					-
12 (月)	イタリアンスパゲティ あえもの トマト	豚ミンチ チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ ほうれん草 トマト	スパゲッティ さつまいも	スナックパン
					☆さつまいものチーズ焼き
13 (火)	ごはん さかなのフライ/ブロッコリー せんぎりにつけ チーズ(3歳児のみ)	魚 油揚げ かつお節 牛乳	切干大根 にんじん いんげん ブロッコリー	米 薄力粉 パン粉	チーズ
					クッキー
14 (水)	コッペパン にくだんごのスープ だいこんサラダ オレンジ(3歳児のみ)	合ミンチ 牛乳	ねぎ 白菜 たまねぎ にんじん ほうれん草 しょうが 大根 きゅうり レーズン オレンジ	コッペパン 春雨	オレンジ
					ビスケット
15 (木)	ごはん あつあげとやさいのうまに はくさいのかつおあえ せんべい3(3歳児のみ)	豚肉 厚揚げ 高野豆腐 かつお節 牛乳	にんじん ビーマン ごぼう 白菜 キャベツ	米 じゃがいも	せんべい3
					ゼリー



日付	献立	材料名			午前おやつ(0~2歳児のみ)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
16 (金)	ごはん とりつくねのあまからに すのもの みそしる ヨーグルト(3歳児のみ)	鶏ミンチ 油揚げ ヨーグルト 牛乳	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん もやし	米	せんべい2
					ウエハース
17 (土)	さけそぼろどん オレンジ ぎゅうにゅう	ます 鶏卵 牛乳	たまねぎ にんじん 枝豆 オレンジ	米	ポーロ
					-
20 (火)	やきとりどん はるさめサラダ	鶏肉 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ きゅうり	米 春雨 マヨネーズ	にぼし
					ヨーグルト
21 (水)	ごはん やきざかな じゃがいものそぼろあんかけ みそしる	魚 鶏ミンチ 牛乳	グリンピース にんじん ほうれん草 青のり	米 じゃがいも ポップコーン	クッキー
					☆ポップコーン
22 (木)	ごはん ぎゅうにくのあまからに あえもの みそしる	牛肉 豆腐 牛乳	たまねぎ しょうが チンゲン菜 しめじ にんじん わかめ	米	ウエハース
					ぶどう
24 (土)	きつねうどん トマト ぎゅうにゅう	油揚げ 牛乳	わかめ にんじん ねぎ トマト	うどん	コーンフレーク
					-
26 (月)	カレーシチュー アスパラのかつおあえ ヨーグルト(3歳児のみ)	牛肉 かつお節 ヨーグルト 牛乳	にんじん たまねぎ りんご アスパラ キャベツ	米 じゃがいも 薄力粉	オレンジ
					せんべい2
27 (火)	ごはん とりにくのなんばんづけ スパゲティサラダ にんじんたまねぎスープ	鶏肉 牛乳	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	米 スパゲッティ マヨネーズ	チーズ
					ゼリー
28 (水)	ごはん ミートボール あげともやしのごます	合ミンチ 油揚げ 牛乳	ピーマン たまねぎ もやし	米 ごま	にぼし
					柿
29 (木)	ごはん さばのみぞれかけ ひじきのにつけ すましじる	さば 油揚げ 牛乳	大根 ひじき にんじん いんげん 小松菜 ねぎ 三色寒天 もも缶 みかん缶 バイン缶	米 麩	梨
					☆フルーツポンチ
30 (金)	ごはん すぶたふう じゃこのマリネふう ウエハース(3歳児のみ)	豚肉 しらす 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン バイン缶 寒天 みかん缶	米 ごま カルピス	ウエハース
					☆みかんカルピスゼリー

- ・ ☆は手作りおやつです。
- ・ おやつに毎回牛乳が付きます。
- ・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。
- ・ 3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	570kcal
平均タンパク質量	23.8g

栄養価は3歳児のものを記載しています。





まだまだ暑い日が続いていますが夏の疲れが出てきていませんか？毎日元気に過ごす為には早寝早起き、栄養バランスの良い食事、適度な運動が重要です。良い食生活・生活習慣を心がけて暑い日乗り越えましょう。

9月1日は『防災の日』です。いざという時のために、家庭でも非常時の食料や防災グッズについて今一度考えてみましょう。



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨など災害が全国的に起こっています。大きな災害が起こると水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから日持ちのする食材等を少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。また、災害時は気分が落ち込みやすいので食べ慣れているものを備蓄しておくことも重要です。災害や非常事態はいつ起こるかわからないので、平日頃から備えを心がけましょう。

<p>水</p>  <p>1人1日3ℓが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p>カセットガスコンロ・ガスボンベ</p>  <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p>保存性の高い食品</p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など</p>  <p>普段から多めに買い置きしておくとう安心です。</p>
<p>備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p>  <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		



生活習慣を見直してみませんか？

毎年9/1～9/30は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べすぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことで糖尿病、高脂血症、高血圧症などが当てはまります。今一度現在の食生活を見直してみましょう。

食生活をチェック！
何個当てはまるかチェックしてみよう！

- 1日3食、規則正しく食べている
- 腹八分目を心がけている
- 毎食、野菜を食べている
- 塩分の摂りすぎに気を付けている
- お菓子は摂りすぎないようにしている
- よく噛んで食べている
- いろいろな食材をバランスよく食べている
- 朝食をしっかり食べている



◎チェックできた項目は良い習慣です。今後も続けていきましょう。
◎チェックできなかった項目は日ごろから気を付けていきましょう。

幼児期の習慣はとても重要で、その後の生活習慣に大きな影響を与えます。
ご家庭でも、家族みんなで食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にして頂ければと思います。

お月見ハンバーグ

【材料 1人前(3歳児)】

- ・豚ミンチ 50g ・ケチャップ 大さじ1/2
- ・玉ねぎ 8.5g ・ウスターソース 小さじ
- ・牛乳 5.5g
- ・パン粉 3.5g
- ・塩こしょう 少々
- ・うずらの卵(水煮) 1個
- ・油 適量

卵を月に見立てたハンバーグ！

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②パン粉を牛乳で浸しておく。
- ③豚ミンチ、①、②、塩こしょうを合わせてよく捏ねる。
- ④③を丸め、タネの真ん中にうずらの卵を入れて成型する。
- ⑤油をひいて熱したフライパンで④を焼く。ハンバーグの片面が焼けたら、ひっくり返す。少し焼き目がついたら、水をフライパンにひと回し入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥焼けたハンバーグを半分に切って、皿に盛る。上からケチャップとウスターソースを混ぜたものをかければ完成！