



平均栄養摂取量
(土曜日を除く)
エネルギー 489kcal
たんぱく質 16.7g
脂質 14.2g
食塩 2.0g

2023年9月

おおのみち保育園

日 / 曜	献立名	主な材料名			午前おやつ
		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	午後おやつ
1 ・ 15 (金)	ごはん 鶏肉の照焼 昆布の炒め煮 冬瓜のみそ汁	米、焼きそばめん、じゃが芋、油、砂糖、小麦粉、ごま油、片栗粉	煮干だし汁、鶏もも肉、油揚げ、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(小間切れ)	人参、とうがん、キャベツ、しめじ、刻みこんぶ、生姜、青のり	豆乳 かりんとう 麦茶 ソース焼きそば
2 ・ 16 (土)	お好み焼き わかめのナムル風サラダ 人参の野菜スープ	じゃが芋、お好み焼き粉、マヨドレ、ごま油、油	豚肉(小間切れ)、けずり節、白ごま(いり)	キャベツ、人参、長ねぎ、カットわかめ、青のり	麦茶 菓子
4 (月) 29 (金)	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーのごまドレサラダ かぼちゃのみそ汁	米、砂糖、マヨドレ、ごま油、片栗粉	煮干だし汁、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、白すりごま	ブロッコリー、かぼちゃ、人参、長ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、にら、切り干しだいこん、レモン果汁、生姜	麦茶 せんべい 麦茶 4日 パニラアイスクリームクラッカー 29日 お月見ヨーグルト うさぎビスケット
5 ・ 19 (火)	鮭と大根菜のごはん 筑前煮 なめこみそ汁 ぶどう	米、ホットケーキ粉、里芋、さつま芋、油、砂糖	煮干だし汁、鶏もも肉、牛乳、鮭、米みそ(淡色辛みそ)、調製豆乳	ぶどう、大根、なめこ、人参、蓮根、ごぼう、長ねぎ、だいこん(葉)、椎茸、さやえんどう	麦茶 ヨーグルト 豆乳 さつま芋蒸しパン
6 ・ 20 (水)	ツナとしめじのスパゲティ ポテトサラダ トマトスープ	スパゲティ、米、じゃが芋、マヨドレ、オリーブ油、砂糖、無塩バター	ツナ油漬缶、鶏もも肉、ハム、ベーコン	玉ねぎ、きゅうり、トマト、チンゲン菜、ホールコーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)、人参、しめじ、きざみのり	牛乳 ビスケット 麦茶 ガバオ風炊込みごはん
7 ・ 21 (木)	ごはん さんまの竜田揚げ キャベツのフレンチサラダ じゃが芋のみそ汁	米、食パン 6枚切り、じゃが芋、油、片栗粉、砂糖、無塩バター	煮干だし汁、さんま、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、調製豆乳	キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、長ねぎ、生姜、レモン果汁、カットわかめ	麦茶 せんべい 豆乳 パンブキンサンド
8 ・ 22 (金)	ごはん 豚肉の生姜焼き れんこんと切干し大根の煮物 なすのみそ汁	米、さつま芋、砂糖、油、ごま油	煮干だし汁、豚肉(小間切れ)、かつお・昆布だし汁、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ、黒ごま(いり)	玉ねぎ、なす、蓮根、人参、しめじ、切り干しだいこん、ひじき、生姜	牛乳 クラッカー 麦茶 さつま芋としめじのごはん
9 ・ 30 (土)	ごはん チリコンカン じゃが芋のスープ みかん	米、じゃが芋、砂糖	豚ひき肉、だいず水煮缶詰	みかん、ホールトマト缶詰、人参、玉ねぎ、ホールコーン缶、いんげん	麦茶 菓子
11 ・ 25 (月)	ごはん かじきのバター醤油焼き 春雨のマヨドレサラダ 大根のみそ汁	米、食パン 6枚切り、普通春雨、マヨドレ、マーガリン、無塩バター、油	煮干だし汁、かじき、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	きゅうり、ほうれん草、しめじ、大根、みかん缶、人参	麦茶 ビスケット 麦茶 小倉トースト
12 ・ 26 (火)	カレーうどん ほうれん草ともやしのナムル 梨	干しうどん、米、片栗粉、ごま油、砂糖	豚肉(小間切れ)、油揚げ、白ごま(いり)、きな粉	梨、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、人参、しめじ	牛乳 クラッカー 麦茶 きなこのおはぎ
13 ・ 27 (水)	ごはん かれのパン粉焼き ひじきのマリネ オクラのみそ汁	米、ホットケーキ粉、無塩バター、パン粉、オリーブ油、粉糖、砂糖	煮干だし汁、かれい、牛乳、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、粉チーズ	きゅうり、舞茸、大根、レモン果汁、オクラ、人参、ひじき	麦茶 せんべい 牛乳 レモンバターケーキ
14 ・ 28 (木)	ごはん 回鍋肉 かぼさつサラダ わかめの中華スープ	米、さつま芋、里芋、マヨドレ、油	豚肉(小間切れ)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま(いり)、黒ごま(いり)	キャベツ、大根、かぼちゃ、人参、椎茸、ピーマン、ホールコーン缶、干しぶどう、カットわかめ、梅干し	牛乳 パナナ 麦茶 梅と里芋のごはん

☆食材の納入状況の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

❖ 今月のくだものは「なし・ぶどう」を予定しています ❖



給食だより

給食室 なかの

厳しい暑さもひと段落。セミの鳴き声から秋の虫たちの声に季節の変わり目を感じます。
秋は「食欲の秋」とも言われるように、食べ物がおいしい季節です。様々な味覚を味わうなかで、旬のものをいただく喜びを子供たちに伝えていきたいと思います。
今月も元気いっぱいにご過ごしていきましょう♪

< 9月の旬食材 >



きのこ
ビタミンDがカルシウムの吸収を助けるよ！



ぶどう
すぐに使えるエネルギーになり、疲労回復効果あり



里芋
免疫力を上げてくれます！



さつまいも
食物繊維がじゃが芋の3倍！便秘解消に効果あり



さんま
DHA・EPAが豊富。脳細胞の活性化。美容と健康すべてよし！



9/20～26 は秋の彼岸です
子どもたちも好きな、きなこのおはぎを今年も提供します☆

29日は十五夜です
お月様に見立てたフルーチェヨーグルトとうさぎ型ビスケットを手作りで提供します☆



< 先月の食育・クッキングの様子♪ >



夏ならではの食材に触れました(^_^)



新メニューのフルーツポンチ🍷
すいかの器から自分で取り分けてくれました(^_^)