



平均栄養摂取量  
(土曜日を除く)

エネルギー 458 kcal  
たんぱく質 15.4 g  
脂質 13.9 g  
食塩 1.6 g

2022年09月

おおのみち保育園

日 ／ 曜	献立名	主な材料名			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		
1 ・ 15 (木)	ごはん ・ 回鍋肉 春雨サラダ 豆腐とわかめのスープ	米、砂糖、春雨、ごま油、油	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、豚肉(小間切れ)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、もやし、人参、きゅうり、ピーマン、もも缶(液汁)、長ねぎ、椎茸、カットわかめ	麦茶 カルシウムせんべい 麦茶	ヨーグルトアイス クラッカー
2 ・ 16 (金)	きのごカレーうどん ・ キャベツとツナのサラダ 果物(ぶどう)	米、干しうどん、片栗粉、砂糖、油 お麩 無塩バター	豚肉(小間切れ)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、白すりごま 調整豆乳	ぶどう、キャベツ、小松菜、長ねぎ、人参、ホールコーン缶、椎茸、しめじ、えのき茸	麦茶	豆乳 お麩ラスク 麦茶 五平餅
3 ・ 17 (土)	炊込みビビンバ ・ もやしのナムル 中華スープ	米、ごま油、砂糖	豚ひき肉、白ごま(いり)	もやし、人参、小松菜、玉ねぎ、ホールコーン缶、きゅうり	麦茶 菓子	
5 (月)	ごはん かじきのバター醤油焼き	米、さつまいも、油、無塩バター、マヨドレ	かじき、ハム、白ごま(いり)、黒ごま(いり)	ブロッコリー、人参、オクラ、ホールコーン缶、カットわかめ	麦茶 せんべい 麦茶	さつまいも御飯
29 (木)	ブロッコリーのごまマヨ和え おくらのスープ					
6 ・ 20 (火)	ごはん ・ 筑前煮 きゅうりのさっぱり和え なめこのみそ汁	米、ホットケーキ粉、里芋、砂糖、油	煮干だし汁、鶏もも肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、調整豆乳	きゅうり、人参、なめこ、玉ねぎ、蓮根、ほうれん草、ごぼう、たけのこ(ゆで)、いんげん、干し椎茸 パナナ	麦茶	牛乳 果物(バナナ) 豆乳 ココアパンケーキ
7 ・ 21 (水)	秋鮭の炊き込みおこわ ・ 昆布の炒め煮 もやしのみそ汁 果物(なし)	米、じゃが芋、もち米、砂糖、焼酎(車ぶ)、油、ごま油	煮干だし汁、鮭、さつまいも、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	なし、もやし、人参、刻みこんぶ、切り干しだいこん、ひじき、生姜、カットわかめ	麦茶 クラッカー 牛乳	きな粉おはぎ
8 ・ 22 (木)	ごはん ・ 肉団子のケチャップ煮 ゆで野菜(さつまいもといんげん) 白菜のすまし汁	米、焼きそばめん、さつまいも、油、マヨドレ、ごま油、パン粉、片栗粉、砂糖	かつお・昆布だし汁、豚ひき肉、豚肉(小間切れ)、かにかまぼこ 牛乳	キャベツ、白菜、いんげん、人参、玉ねぎ、えのき茸、しめじ、ピーマン、長ねぎ、ひじき	麦茶	牛乳 ビスケット 麦茶 ソース焼きそば
9 ・ 30 (金)	ごはん ・ さんまの竜田揚げ にんじんとチーズのサラダ 大根のみそ汁	米、小麦粉、無塩バター、砂糖、片栗粉、油、オリーブ油	煮干だし汁、さんま、生揚げ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、調整豆乳	人参、大根、キャベツ、かぼちゃ、チンゲン菜、干しぶどう、生姜	麦茶 せんべい 豆乳	9日 お月見クッキー 30日 2色クッキー
10 ・ 24 (土)	お好み焼き ・ わかめスープ みかん缶	お好み焼き粉、マヨドレ、油	豚ひき肉、白ごま(いり)、けずり節	みかん缶、キャベツ、ホールコーン缶、万能ねぎ、長ねぎ、カットわかめ、青のり	麦茶 菓子	
12 ・ 26 (月)	ごはん ・ ポークチャップ キャベツのフレンチサラダ 里芋のみそ汁	米、ホットケーキ粉、里芋、小麦粉、マヨドレ、油、無塩バター、砂糖	煮干だし汁、豚肉(小間切れ)、牛乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、小松菜、干しぶどう、にんにく	麦茶 せんべい 牛乳	レーズン蒸しパン
13 ・ 27 (火)	ごはん ・ かれのいパン粉焼き ほうれん草とベーコンのソテー なすのみそ汁	米、食パン 6枚切り、マーガリン、パン粉、オリーブ油、油	煮干だし汁、かれい、ゆであずき缶、木綿豆腐、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ、牛乳 ヨーグルト	ほうれん草、玉ねぎ、なす、長ねぎ	麦茶 ヨーグルト 牛乳	小倉トースト
14 ・ 28 (水)	ミートソースパスタ ・ ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	米、スパゲティ、じゃが芋、マヨドレ、砂糖、油	豚ひき肉、かにかまぼこ、ハム、粉チーズ、花かつお 調整豆乳	ホールトマト缶詰、玉ねぎ、チンゲン菜、人参、トマトピューレ、しめじ、きゅうり、ホールコーン缶、梅干し	豆乳 クラッカー 麦茶	梅おかかごはん

☆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 さわのい

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ひます。  
今月も元気いっぱいにご過ごしていきましょう♪

## < 9月が旬の食材は何か？ >



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



さつま芋

食物繊維がじゃが芋の3倍！  
便秘解消に効果あり



里芋

免疫力を上げてくれる



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！

他にも、梨・かぼちゃなどなど・・・  
9月の給食で提供していきます☆



今年の中秋の名月は9月10日(土)です。  
秋の空は、星や月がとてもきれいに見えます。  
おうちでもきれいなお月様を見てみてくださいね

保育園では9日(金)午後のおやつに「お月見クッキー」を提供します。  
お月様とうさぎ型のクッキーを  
楽しみにしててください！！

・・・保育園の畑からお知らせです・・・

子どもたちが楽しみながら育ててくれた夏野菜もそろそろ終わりを迎えます。

春～今までの畑と子供たちの様子を号外でお配りする予定ですのでお待ちくださいね！

### ☆新メニュー☆

#### 「ヨーグルトアイス」

<レシピ> 大人2人・子ども2人分

無糖ヨーグルト 180g

砂糖 9g

もも缶 25g



- ①ザルとボールを重ねた中に無糖ヨーグルトを入れて冷蔵庫で半日程おいて水切りをする。
- ②水切りしたヨーグルトに砂糖・刻んだ桃缶を加えよく混ぜて、バットに入れて冷凍庫で1時間冷やす。
- ③一度取り出して混ぜたら、再度冷凍庫に入れ1時間ほど固まるまで冷やす。  
甘味は砂糖の量で加減できます！

9月1日・15日(木)午後おやつに提供します☆