



2023年 9月 給食献立表

※食材の調達状況によりメニュー変更になる場合があります。

りとせ橋本こども園

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1 金	けんちんうどん ひじきとツナのたまご焼き キャベツのサラダ フルーツポンチ	ビスケット	・豚肉・豆腐・ツナ缶 ・脱脂粉乳・牛乳・たまご	・ゆでうどん・油 ・マヨネーズ・砂糖・精白米	・ごぼう・大根・小松菜・長ねぎ・ひじき ・玉ねぎ・人参・キャベツ・胡瓜・パプリカ ・みかん缶・もも缶・パイン缶	牛乳 チャーハンおにぎり
2 土	チキンライス ポテトサラダ キャベツと人参のスープ	ソフトせんべい	・鶏肉・ツナ缶・牛乳 ・鮭フレーク	・精白米・マーガリン ・砂糖・じゃがいも・ごま	・玉ねぎ・人参・胡瓜・キャベツ ・さやいんげん・白菜	牛乳 鮭おにぎり
4 月	ご飯 野菜のキッシュ風 ひじきとキャベツのサラダ 大根のスープ オレンジ	野菜せんべい	・ベーコン・たまご・牛乳 ・脱脂粉乳・ツナ缶・鶏肉	・精白米・じゃがいも・バター ・砂糖・油・薄力粉・片栗粉 ・ごま	・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・ひじき ・キャベツ・人参・大根・しめじ ・さやいんげん・オレンジ・青のり	牛乳 にんじんブリッ
5 火	麦ご飯 豚肉となすの味噌炒め ごぼうサラダ 玉ねぎと卵のスープ ゼリー	りんごゼリー	・豚肉・たまご・ヨーグルト ・牛乳	・精白米・押麦・油・ごま ・マヨネーズ・片栗粉・砂糖 ・ホットケーキミックス・さつま芋	・なす・長ねぎ・ピーマン・ごぼう ・人参・胡瓜・玉ねぎ・小松菜	牛乳 さつま芋蒸しパン
6 水	食パン 鶏のマーメレード焼き マカロニサラダ ほうれん草スープ ミルクゼリー	ビスケット	・鶏肉・ベーコン・牛乳 ・ゼラチン・ツナ缶	・食パン・マカロニ・砂糖 ・マヨネーズ・精白米	・キャベツ・胡瓜・人参・コーン ・ほうれん草・えのきたけ・玉ねぎ ・小松菜	牛乳 和風ツナおにぎり
7 木	ご飯 さわらのカレー照り焼き かぼちゃのいとこ煮 なすとしめじの味噌汁 フルーツポンチ	小魚せんべい	・さわら・ゆで小豆・生揚げ ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・砂糖・バター ・ホットケーキミックス	・南瓜・茄子・しめじ・小松菜 ・みかん缶・もも缶・パイン缶・バナナ	牛乳 バナナスコーン
8 金	おにぎり 鶏のからあげ たこウインナー ブロッコリーのごま和え ミニトマト とうもろこし オレンジ 乳酸飲料	ビスケット	・鮭フレーク・鶏肉 ・ウインナーソーセージ ・乳酸飲料・牛乳	・精白米・ごま・片栗粉・油 ・砂糖・薄力粉・バター	・ブロッコリー・ミニトマト ・とうもろこし・オレンジ	牛乳 サクサククッキー
9 土	三色丼 キャベツと豚肉のソテー じゃが芋とにらの味噌汁	ソフトせんべい	・豚肉・生揚げ・牛乳	・精白米・油・砂糖 ・ごま油・じゃがいも・食パン	・生薑・コーン・ほうれん草・キャベツ ・にら	牛乳 ジャムサンド
11 月	ご飯 ビーフン炒め 棒棒鶏サラダ 中華風コーンスープ オレンジ	野菜せんべい	・豚肉・鶏肉・豆腐 ・牛乳・たまご	・精白米・ビーフン・ごま油 ・ごま・砂糖・片栗粉・バター ・ホットケーキミックス	・にら・人参・もやし・胡瓜・パプリカ ・玉ねぎ・クリームコーン・青梗菜 ・オレンジ・南瓜	牛乳 南瓜マフィン
12 火	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーのごま和え 白菜としめじの味噌汁 ゼリー	オレンジゼリー	・鶏肉・生揚げ・ヨーグルト ・牛乳・油揚げ	・精白米・ごま・砂糖	・玉ねぎ・にんにく・ブロッコリー ・白菜・しいたけ・ひじき	牛乳 ひじきごはん おにぎり
13 水	ご飯 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル わかめのスープ バナナ	ビスケット	・豆腐・豚挽肉・牛乳・たまご	・精白米・砂糖・片栗粉 ・ごま油・食パン	・にんにく・生薑・玉ねぎ・長ねぎ・にら ・切干大根・人参・胡瓜・わかめ ・もやし・まいたけ・バナナ	牛乳 パンプティング
14 木	ご飯 かに玉 かぼちゃと胡瓜のサラダ もやしのスープ ぶどうゼリー	小魚せんべい	・たまご・かにかま・ヨーグルト ・ゼラチン・牛乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・マヨネーズ ・ホットケーキミックス	・竹の子・長ねぎ・干し椎茸・南瓜・胡瓜 ・レーズン・わかめ・もやし・まいたけ ・ぶどうジュース	牛乳 マーメレード 蒸しパン
15 金	ご飯 鮭のみそ焼き ひじきの炒め煮 そうめんのすまし汁 フルーツポンチ	ビスケット	・さけ・油揚げ・牛乳・ツナ缶	・精白米・砂糖・油・そうめん ・食パン・マヨネーズ	・ひじき・人参・グリーンピース・小松菜 ・みかん缶・もも缶・パイン缶 ・玉ねぎ	牛乳 ツナマヨトースト
16 土	スパゲティミートソース フレンチサラダ コーンクリームスープ	ソフトせんべい	・豚挽肉・豆乳・牛乳	・スパゲティ・油・砂糖 ・源氏パイ	・玉ねぎ・にんにく・トマト缶・キャベツ ・人参・胡瓜・みかん缶・クリームコーン ・ブロッコリー	牛乳 源氏パイ
18 月	敬老の日					
19 火	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め キャベツの塩だれサラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ	野菜せんべい	・豚肉・豆腐・油揚げ・牛乳	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・片栗粉・ごま油 ・ホットケーキミックス	・人参・玉ねぎ・大根・キャベツ・胡瓜 ・わかめ・長ねぎ・オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン
20 水	ロールパン チキンナゲット フレンチサラダ ブロッコリーのコーンスープ 梨	ビスケット	・鶏ひき肉・脱脂粉乳 ・豆乳・牛乳・ホイップクリーム	・ロールパン・片栗粉・薄力粉 ・油・砂糖	・玉ねぎ・キャベツ・人参・胡瓜 ・パプリカ・ブロッコリー ・クリームコーン・梨・ぶどう	牛乳 誕生日ロールケーキ
21 木	ご飯 さばの南蛮漬け ポテトサラダ 豚肉と白菜の味噌汁 ミルクゼリー	小魚せんべい	・さば・魚肉ソーセージ ・豚肉・牛乳・ゼラチン ・チーズ・ロースハム	・精白米・薄力粉・砂糖 ・じゃがいも・マヨネーズ ・食パン	・玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜 ・さやいんげん・しめじ	牛乳 ホットサンド
22 金	ジャージャー麺 わかめときゅうりの酢の物 フルーツポンチ	ビスケット	・豚挽肉・鶏肉・牛乳・きな粉	・中華めん・ごま油・砂糖 ・片栗粉・精白米・もち米	・生薑・にんにく・長ねぎ・人参・ピーマン ・わかめ・胡瓜・みかん缶・もも缶 ・パイン缶	牛乳 きな粉おはぎ
23 土	秋分の日					
25 月	ご飯 肉豆腐 かぼちゃのヨーグルトサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	野菜せんべい	・豚肉・豆腐・ヨーグルト ・油揚げ・牛乳・ゆで小豆	・精白米・しらたき・砂糖 ・さつまいも・マヨネーズ ・ホットケーキミックス・油	・ごぼう・玉ねぎ・さやいんげん・人参 ・南瓜・レーズン・小松菜・わかめ ・えのきたけ・オレンジ	牛乳 小豆入り蒸しパン
26 火	ご飯 鶏の梅照り焼き ひじきとキャベツのサラダ もやしの味噌汁 ゼリー	りんごゼリー	・鶏肉・竹輪・ヨーグルト ・牛乳	・精白米・油・砂糖 ・食パン・片栗粉	・梅干し・ひじき・キャベツ・人参 ・コーン・もやし・小松菜・りんご	牛乳 アップルパイパン
27 水	ご飯 魚のフリッター ほうれん草とえのきの磯部和え さつまいもとごぼうの味噌汁 バナナ	ビスケット	・パンガシウス・牛乳	・精白米・お好み焼き粉 ・油・さつまいも・薄力粉 ・砂糖・バター	・ほうれん草・えのきたけ・人参 ・焼きのり・ごぼう・長ねぎ・バナナ ・オレンジ	牛乳 バレンシアオレンジ クッキー
28 木	カレーライス キャベツのサラダ ヨーグルトポンチ	小魚せんべい	・豚肉・脱脂粉乳・ヨーグルト ・牛乳・干しエビ・かつお節	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・お好み焼き粉	・玉ねぎ・人参・にんにく・生薑 ・キャベツ・胡瓜・コーン・みかん缶 ・バナナ・パイン缶・長ねぎ	牛乳 干しエビ入り お好み焼き
29 金	さつま芋ご飯 お月見つくね 小松菜のごま和え 大根のおすまし	ビスケット	・鶏ひき肉・豆腐・脱脂粉乳 ・うずらのたまご・牛乳	・精白米・さつまいも・ごま ・片栗粉・砂糖・お麩・バター	・長ねぎ・小松菜・もやし・人参・りんご ・大根・わかめ・しめじ・南瓜	牛乳 お月見 スイートパンプキン
30 土	炊きこみチャーハン 鶏肉しゅうまい 豆腐としめじのスープ	ソフトせんべい	・豚肉・鶏挽肉・豆腐・おから ・牛乳・かつお節	・精白米・ごま油 ・しゅうまいの皮・片栗粉	・長ねぎ・コーン・玉ねぎ・生薑 ・えのきたけ・青梗菜	牛乳 おかかおにぎり

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児基準栄養量	430kcal	13.9g	9.6g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養量	481kcal	17.1g	14.1g	195mg	1.6mg	148μg	0.28mg	0.31mg	22mg	2.9g	1.6g
幼児基準栄養量	560kcal	18.2g	12.4g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.6g
今月の平均栄養量	564kcal	20.8g	16.9g	216mg	1.9mg	185μg	0.35mg	0.39mg	26mg	3.6g	1.9g

食育だより

りとせ橋本こども園 【令和5年 9月号】

毎日暑い日が続いていますが、暦の上ではもう秋です。子供たちは運動会に向け暑さに負けず練習に励んでいます。早く涼しくなってほしいところですが、9月も暑い日が続くと予想されています。引き続き水分補給をしっかりと、もう少し続く暑さを乗り切りましょう。

9月1日 防災の日

今年も台風や集中豪雨等による河川の氾濫の被害が多く報告されています。地震だけではなく災害はいつ身に降りかかるか予想ができません。「もしも」に備えて対策をしておきましょう。

食べながら備える「ローリングストック法」

普段から食べ慣れている食材を多めに購入し、定期的に消費して食べた分だけ買い足していくという備蓄法です。普段からその食材での調理を経験しているため、災害時でも慌てることなく、慣れた味なので子どもも嫌がらずに食べることができます。食べた分だけ補充するので、いざ使用しようと思った時に賞味期限切れの心配が無いのもローリングストック法のメリットです

*主食になるもの：パックごはん・シリアル・α化米・レトルト粥・米粉・米粉等

*おかずになるもの：缶詰（ツナ・コーン・鯖・大豆など）

*おやつになるもの：小豆缶・フルーツ缶・ドライフルーツ・羊羹・ゼリーなど

*飲み物になるもの：水・野菜ジュース・スポーツ飲料・経口保水液・お茶・コーヒーなど

9月29日は十五夜です



1年の中で最も美しいとされる「中秋の名月」を鑑賞しながら農作物の豊作を願い、収穫に感謝する行事が十五夜です。月の満ち欠けの周期が一定ではないため、必ずしも十五夜が満月になるとは限られないそうですが、今年も満月を眺めながらお月見ができるようです。

園でも29日はお月見献立を提供予定です。

今日は何の日

9月15日 ひじきのひ

カルシウム・鉄分などのミネラル、食物繊維が豊富で、添加物等を一切使用していないひじきは健康食・長寿食として親しまれています。健康で長生きしていくことが大切との考えから、「もっとひじきを食べて健康で長生きしてほしい」との願いを込めて旧敬老の日、9月15日を「ひじきの日」に制定されました。

今月の行事食

8日 運動会がんばれ弁当

おにぎり からあげ
ブロッコリーのごま和え
たこウインナー トマト
とうもろこし オレンジ
乳酸飲料

おやつ：サクサククッキー

29日 お月見献立

さつまいもごはん
お月見つくね
小松菜のごま和え
うさぎりんご
大根のおすまし

おやつ
お月見スイートパンプキン