

9月 給食献立表

令和 5年

りとせ相模大野こども園

日 曜	お や つ	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
1 金	麦茶 星たべよ	ご飯 豚肉とキャベツの生巻炒め 小松菜とやしのお浸し さつまいもとごぼうの味噌汁 りんご	牛乳 ウインナーコーンマフィン	・豚肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・ウインナーソーセージ	・精白米・調合油・さつまいも ・薄力粉 ・上白糖	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・キャベツ・こまつな・にんじん ・りょくとうもやし・ごぼう・りんご ・コーン
2 土	麦茶 ビスケット	豆乳味噌うどん かぼちゃのサラダ ヨーグルト	牛乳 オレンジゼリー ハッピーターン	・豆乳・淡色辛みそ ・プレーンヨーグルト ・牛乳	・中華めん・いりごま・ごま油 ・マヨネーズ・上白糖 ・ハッピーターン	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし・かぼちゃ ・きゅうり・オレンジジュース・寒天
4 月	麦茶 ソフトせんべい	ごまおこ飯 鶏のネギみそ焼き ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 ゼリー	牛乳 青のりすなっ駄	・あじ・淡色辛みそ・油揚げ ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・牛乳・豚肉	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・クラッカー	・しょうが・たまねぎ・乾ひじき ・にんじん・グリーンピース ・カットわかめ
5 火	麦茶 クラッカー	ご飯 ★鶏肉のBBQソース焼き キャベツとツナのサラダ たまねぎの味噌汁 オレンジ	牛乳 食パンラスク	・若鶏もも ・かつお油漬缶詰 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・上白糖・調合油 ・ごま油・いりごま ・食パン・マーガリン	・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・コーン缶詰粒・たまねぎ ・オレンジ
6 水	麦茶 caせんべい	ご飯 千草焼き 切干大根のサラダ 小松菜の味噌汁 乳酸飲料	牛乳 きらきらゼリー クラッカー	・鶏ひき肉・鶏卵 ・ロースハム・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・いりごま・ごま油・車ふ ・マーガリン	・にんじん・乾しいたけ・椎みつば ・切干しだいこん・きゅうり ・にんじん・りょくとうもやし ・小松菜・たまねぎ
7 木	麦茶 ウエハース	ご飯 チキンカレー ポテトサラダ ほうれんそうのスープ パナナ	牛乳 ココアケーキ	・若鶏もも・豆乳 ・ロースハム・牛乳 ・調整豆乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨネーズ・いりごま ・ごま油・薄力粉 ・上白糖・マーガリン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・きゅうり ・ほうれんそう・えのきたけ ・しょうが・たまねぎ・パナナ
8 金	麦茶 ハッピーターン	食パン 鶏肉のトマトソース煮 豆腐と野菜のサラダ 春雨・チンゲン菜・まいたけのスー ーロチーズ	牛乳 ジュシーおにぎり	・若鶏もも・木綿豆腐 ・削り節 ・牛乳・豚肉 ・プロセスチーズ	・食パン・調合油・じゃがいも ・緑豆はるさめ・ごま油 ・精白米・上白糖	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホールトマト・刻み昆布・生巻 ・りょくとうもやし・キャベツ ・にんじん・チンゲンサイ・まいたけ
9 土	麦茶 星たべよ	スタミナ丼 豆腐のスー パナナ	牛乳 ヨーグルト ソフトせんべい	・豚肉 ・木綿豆腐・牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・なたね油・上白糖	・たまねぎ・なす・にんにく ・しょうが・エリンギ・青ねぎ ・パナナ
11 月	麦茶 ビスケット	ご飯 肉豆腐 ちくわときゅうりの胡麻和え たまねぎと水菜の味噌汁 みかん缶	牛乳 五目焼きそば	・豚肉・木綿豆腐 ・焼き竹輪・淡色辛みそ ・牛乳・ぶたもも	・精白米・しらたき・上白糖 ・いりごま・ごま油 ・中華めん	・ごぼう・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん・きゅうり・みずな ・みかん缶詰・キャベツ ・だいずもやし・青ピーマン
12 火	麦茶 クラッカー	麦ご飯 ★和風ハンバーグ ピーマンとれんこんのきんぴら わかめと麩の味噌汁 ゼリー	牛乳 マカロニきなこ	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・鶏卵・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉	・精白米・押麦・調合油 ・上白糖・パン粉・いりごま ・板ふ ・マカロニ	・たまねぎ・エリンギ・れんこん ・青ピーマン・にんじん・乾わかめ
13 水	麦茶 caせんべい	ご飯 親子丼 ブロッコリーのごま和え キャベツと油揚げの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 オレンジゼリー	・若鶏もも ・プレーンヨーグルト ・牛乳	・精白米・上白糖・いりごま ・調合油 ・油揚げ	・たまねぎ・焼きのり・ブロッコリー ・カリフラワー ・キャベツ
14 木	麦茶 ウエハース	ご飯 ★ポテトコロッケ スパゲティサラダ 大根のコンソメスープ ゼリー	牛乳 ★シュガースティックパイ	・鶏ひき肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳	・精白米・じゃがいも・薄力粉 ・パン粉・調合油・パイシート ・スパゲティ・上白糖 ・マヨネーズ	・たまねぎ・きゅうり・にんじん ・キャベツ・チンゲンサイ・だいこん
15 金	麦茶 ハッピーターン	ご飯 鶏のさっぱりネギソース ブロッコリーのじゃこ和え たまねぎと水菜の味噌汁 りんご	牛乳 ピーチケーキ	・若鶏もも ・しらす干し・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・薄力粉	・長ねぎ・ブロッコリー・みずな ・たまねぎ・りんご ・黄桃缶
16 土	麦茶 星たべよ	和風スパゲティ カリフラワーと白菜のスー パナナ	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	・豚肉 ・牛乳	・スパゲティ・じゃがいも ・マーガリン・調合油 ・クラッカー・上白糖	・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・こまつな・焼きのり・カリフラワー ・はくさい・パナナ



け い ろ う の 日



19 火	麦茶 ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ アカメスープ バイン缶	牛乳 レーズンクッキー	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・緑豆はるさめ・ごま油 ・いりごま ・薄力粉・マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・キャベツ ・きゅうり・乾わかめ ・バインアップル缶詰・レーズン
20 水	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 豚肉のしょうが焼き ビーフンサラダ わかめと豆腐の味噌汁 みかん缶	牛乳 きなこクッキー	・豚肉 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉	・精白米・調合油・ビーフン ・上白糖・ごま油 ・薄力粉	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・にんじん・きゅうり ・カットわかめ・みかん缶詰
21 木	麦茶 クラッカー	カレーピラフ 鶏のからあげ 彩りやさいのサラダ レタスとコーンのスー ーロチーズ	牛乳 誕生日カップケーキ	・若鶏もも ・プロセスチーズ ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・マーガリン ・片栗粉・調合油・さつまいも ・上白糖 ・薄力粉・なたね油	・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン ・ブロッコリー・レタス・コーン ・みかん缶詰
22 金	麦茶 caせんべい	ロールパン チリコンカン キャベツともやしとひじきのサラダ たまねぎと南瓜のスー パナナ	牛乳 ★おはぎ	・ぶたひき肉 ・大豆水煮缶詰 ・こしあん・きな粉 ・牛乳	・ロールパン・調合油 ・精白米・もち米・上白糖	・にんにく・たまねぎ・にんじん ・グリーンピース・ホールトマト・南瓜 ・トマトケチャップ・乾ひじき ・キャベツ・りょくとうもやし



し ゅ う ぶ ん の 日



25 月	麦茶 ウエハース	ご飯 回鍋肉 コーンとわかめのサラダ にらたま味噌汁 みかん缶	牛乳 ピザトースト	・豚肉 ・淡色辛みそ・鶏卵 ・牛乳 ・CHEDDARチーズ	・精白米・調合油・上白糖 ・マヨネーズ ・ウエハース・食パン	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・青ピーマン・カットわかめ ・コーン缶詰粒・はくさい・にら ・みかん缶詰・トマトケチャップ
26 火	麦茶 ハッピーターン	チャーシューうどん キャベツとツナの青しそら たまねぎと油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 おかかチーズおにぎり	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・まぐろ水煮缶詰・削り節 ・赤色辛みそ・牛乳 ・プロセスチーズ・油揚げ	・うどん・調合油・上白糖 ・ごま油・片栗粉 ・精白米	・しょうが・にんにく・長ねぎ ・にんじん・青ピーマン・キャベツ ・しその葉 ・たまねぎ・オレンジ
27 水	麦茶 星たべよ	ご飯 豆腐チャンプル 大根とツナのサラダ 板ふと小松菜の味噌汁 バイン缶	牛乳 キャラメルマルブルケーキ	・若鶏もも・木綿豆腐 ・まぐろ水煮缶詰・削り節 ・淡色辛みそ・牛乳 ・豆乳・鶏卵	・精白米・調合油・片栗粉 ・ごま油・板ふ ・薄力粉 ・砂糖・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ・キャベツ・だいこん ・こまつな・バインアップル缶詰
28 木	麦茶 ビスケット	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ほうれん草の胡麻和え ねぎとめじの味噌汁 乳酸飲料	牛乳 クラッカーサンド	・豚肉 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉・調合油・いりごま ・クラッカー	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・ほうれんそう・長ねぎ ・しめじ
29 金	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 鶏のカレー照り焼き ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 ゼリー	牛乳 お月見蒸しパン	・鶏 ・油揚げ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳 ・鶏卵・豆乳	・精白米・上白糖・調合油 ・薄力粉 ・油	・乾ひじき・にんじん・グリーンピース ・カットわかめ・くりかぼちゃ



う ん ど う か い



	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	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
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	564kcal	21.0g	18.2g	215mg	215mg	2.2mg	191μg	0.37mg	0.36mg	30mg	4.6g	1.9g

※ 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

9月きゅうしょくだより

元気な体は食生活から！朝夕はだんだんと涼しくなってきましたが

日中の暑さはまだまだ厳しく熱中症には要注意です。

そして、これからの時期には食中毒にも注意が必要です。

食べ物、飲み物の保管をしっかりと守り、

安全でおいしい食事をしていきましょう！

食中毒を防ぐには…？食中毒予防三原則！

つけない！ふやさない！やっつける！

包む

食品はラップなどに
包んで保存しましょう。

食品や手、調理器具を
しっかり洗いましょう。

洗う

食品は冷蔵庫に

保存しましょう。

食品内部まで十分に

加熱しましょう。

料理はできたてを

早めに食べましょう。

温度管理

～9月献立の紹介～

…鶏肉の BBQ ソース焼き…

ケチャップとソースの BBQ ソース味です！

…和風ハンバーグ…

生地に細かくしたきのこを混ぜて、醤油ソー
スで和風味にしました！

…ポテトコロケ、シュガースティックパイ…

つき組のリクエストメニューです！

…おはぎ…

秋のお盆の時期に合わせたおやつとなってい
ます！きな粉とあんこのおはぎです！

おたのしみに！



レシピの紹介

9月23日は十五夜 ●

十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれていて一年でもっともきれいなお月様が見れる日です。ススキやお月見団子を食べて楽しむことも知られています。

「十五夜」の頃は、お米の稲の収穫がはじまる時期でそれを感じ取る日でもありました。

お月様にお団子をお供えするようになったのは江戸時代のころからで、この日の夜に限っては、どの家のお団子も子供たちが自由に食べてよかったそうです。

お米を収穫してくれる農家の人、

お米を食べられることを感謝しながら

お月見をするものいいかもしれませんね♪



==ウィナーコーンマフィン (12～15 個) ==

材料…A：薄力粉 250g、砂糖 60g、ベーキングパウダー大さじ 1 (AはホットケーキミックスでもOK!)
牛乳または豆乳 (水でもOK!)

B：コーン、ウィナー (半月切りまたは輪切り)

作り方…Aの材料を混ぜ合わせておく。牛乳または豆乳をAに少しずつ入れて生地をなめらかになるまで混ぜていく。Bの材料をいれて混ぜる。アルミカップに生地をいれて180℃のオーブンで15分焼く。きつね色の焼き目がついたら完成！

こどもたちに人気のおやつなので是非ご家庭でも作ってみてください！