

2024年 9月 給食献立表

りどせ橋本こども園

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
2月	ごはん 枝豆とチーズのたまご焼き ブロッコリーのごま和え キャベツの味噌汁 オレンジ	野菜ハイハイ	・チーズ・たまご・牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米・油・ごま・砂糖 ・バター	・枝豆・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ ・しめじ・わかめ・オレンジ・いちごジャム	牛乳 いちごジャムケーキ
3火	ごはん 鶏肉の梅照り焼き キャベツの甘酢和え 青菜の味噌汁 ぶどうゼリー	オレンジゼリー	・鶏肉・ゼラチン・牛乳 ・ツナ缶	・精白米・油・砂糖	・梅干し・キャベツ・胡瓜・生姜・ほうれん草 ・玉ねぎ・えのき・ぶどうジュース・オレンジ ・小松菜	牛乳 和風ツナおにぎり
4水	食パン 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ いんげんのスープ パナナ	ミレービスケット	・豚挽肉・鶏挽肉・牛乳	・食パン・砂糖・マカロニ ・マヨネーズ・じゃが芋 ・ミレービスケット・薄力粉 ・バター	・玉ねぎ・胡瓜・キャベツ・いんげん・えのき ・バナナ	牛乳 サクサククッキー
5木	ごはん さばのカレー風味焼き もやしのごま和え 厚揚げの味噌汁 ミルクゼリー	クラッカー	・さば・生揚げ・牛乳 ・ゼラチン	・精白米・薄力粉・ごま ・じゃがいも・砂糖・バター ・ホットケーキミックス	・胡瓜・人参・もやし・小松菜	牛乳 ココアケーキ
6金	けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ 青菜のめんつゆ和え ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・豚肉・竹輪・ツナ缶 ・牛乳	・うどん・薄力粉・油 ・ごま油・食パン・マヨネーズ	・ごぼう・大根・人参・長ねぎ・青のり・小松菜 ・えのき・もやし・みかん缶・もも缶	牛乳 ツナサンド
7土	スパゲティミートソース かぼちゃのサラダ コンソメスープ	ハイハイせんべい	・豚挽肉・牛乳・かつお節	・スパゲティ・油・砂糖 ・じゃが芋・精白米	・にんにく・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ ・南瓜・胡瓜・レーズン・青梗菜	牛乳 おかかおにぎり
9月	ごはん ミートオムレツ きゅうりのフレンチサラダ 豆腐のスープ オレンジ	野菜ハイハイ	・豚挽肉・たまご・牛乳 ・チーズ・豆腐	・精白米・油・砂糖・さつま芋 ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・胡瓜・人参・コーン・しめじ ・わかめ・オレンジ	牛乳 さつま芋蒸しパン
10火	ごはん タンドリーチキン ツナとブロッコリーのサラダ じゃが芋のスープ ミルクゼリー	りんごのゼリー	・鶏肉・ヨーグルト ・ツナ缶・牛乳・ゼラチン	・精白米・油・ごま・砂糖 ・じゃが芋・バター ・ホットケーキミックス	・ケチャップ・ブロッコリー・コーン・人参 ・バナナ・りんごジュース	牛乳 バナナケーキ
11水	ごはん 鶏のマーマレード焼き コンソメスープ 大根と青菜の味噌汁 パナナ	ミレービスケット	・鶏肉・水煮大豆・牛乳 ・きな粉	・精白米・砂糖・ごま油 ・ミレービスケット・油 ・コッペパン	・マーマレード・キャベツ・人参・胡瓜・コーン ・大根・小松菜・長ねぎ・わかめ・バナナ	牛乳 揚げパンきな粉
12木	ごはん 肉豆腐 和風サラダ 白菜の味噌汁 ぶどうゼリー	クラッカー	・豚肉・豆腐・生揚げ ・ゼラチン・牛乳	・精白米・砂糖・油・バター ・ホットケーキミックス	・ごぼう・玉ねぎ・青梗菜・人参・キャベツ ・胡瓜・コーン・わかめ・白菜・南瓜 ・ぶどうジュース	牛乳 かぼちゃのケーキ
13金	ごはん ひじきとツナのたまご焼き キャベツの甘酢和え 厚揚げの味噌汁 オレンジ	たべっこペイビー	・ツナ缶・脱脂粉乳・牛乳 ・たまご・生揚げ ・鮭フレーク	・精白米・油・砂糖・じゃが芋 ・ごま	・ひじき・玉ねぎ・キャベツ・胡瓜・人参 ・小松菜・オレンジ	牛乳 鮭おにぎり
14土	ドライカレー レタスサラダ コンソメスープ	ハイハイせんべい	・豚挽肉・豆乳・牛乳	・精白米・砂糖・油 ・源氏パイ	・玉ねぎ・にんにく・生姜・ケチャップ・レタス ・胡瓜・レーズン・人参・ブロッコリー ・コーン	牛乳 源氏パイ
16月	敬老の日					
17火	さつまいもご飯 お月見つくね 胡瓜のごま和え 玉ねぎとキャベツの味噌汁 ミックスフルーツ	野菜ハイハイ	・鶏挽肉・豆腐・脱脂粉乳 ・うずら卵・牛乳	・精白米・さつま芋・片栗粉 ・砂糖・油・ごま・バター	・長ねぎ・胡瓜・人参・もやし・大根・わかめ ・キャベツ・玉ねぎ・みかん缶・もも缶 ・南瓜	牛乳 お月見スイート パンブキン
18水	ロールパン 鶏肉となすのトマト煮 大根サラダ コンソメスープ 梨	ミレービスケット	・鶏肉・牛乳・たまご ・ホイップクリーム	・ロールパン・油・砂糖 ・じゃが芋・ミレービスケット ・ホットケーキミックス	・なす・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・大根 ・人参・胡瓜・コーン・青梗菜・梨・みかん缶	牛乳 お誕生日ホット ケーキ
19木	ごはん さわらの西京焼き キャベツと人参のサラダ 豆腐とえのきのすまし汁 カルピスゼリー	クラッカー	・さわら・牛乳・豆腐 ・ゼラチン・油揚げ	・精白米・砂糖・油・ごま	・キャベツ・人参・コーン・わかめ・えのき ・長ねぎ・玉ねぎ	牛乳 こぎつねおにぎり
20金	カレーライス フレンチサラダ ヨーグルトポンチ	たべっこペイビー	・豚肉・脱脂粉乳 ・ヨーグルト・牛乳	・精白米・油・じゃが芋 ・砂糖・食パン・バター	・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・胡瓜 ・コーン・みかん缶・もも缶・パイナップル	牛乳 シュガートースト
21土	中華丼 青菜の中華和え しめじのスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・生揚げ・牛乳 ・かつお節	・精白米・ごま油・片栗粉 ・油・砂糖	・白菜・人参・もやし・長ねぎ・えのき ・ほうれん草・しめじ・青のり	牛乳 あおりのおかか おにぎり
23月	振替休日					
24火	ごはん スパニッシュオムレツ ひじきとツナのサラダ お鮓とキャベツの味噌汁 オレンジ	野菜ハイハイ	・ベーコン・たまご ・ツナ缶・牛乳・きな粉	・精白米・じゃが芋・砂糖 ・マヨネーズ・ごま・おふ ・ホットケーキミックス・油	・玉ねぎ・ほうれん草・ひじき・人参・いんげん ・キャベツ・オレンジ	牛乳 きなこマフィン
25水	食パン ポークチャップ さつま芋とレーズンのサラダ ソーセージのスープ ミルクゼリー	ミレービスケット	・豚肉・ソーセージ ・牛乳・ゼラチン ・しらす	・食パン・バター・油・砂糖 ・さつま芋・マヨネーズ ・じゃが芋・ミレービスケット ・精白米・ごま油	・玉ねぎ・ケチャップ・レーズン・コーン ・枝豆	牛乳 枝豆としらすの おにぎり
26木	ヒリヤニ ライタ風サラダ しめじとじゃが芋のスープ バナナ	クラッカー	・豚肉・ヨーグルト・牛乳 ・たまご・脱脂粉乳	・精白米・砂糖・じゃが芋 ・薄力粉・バター	・玉ねぎ・人参・コーン・トマト・南瓜・胡瓜 ・レーズン・しめじ・バナナ・レモン果汁	牛乳 レモンのパウンド ケーキ
27金	ジャージャー麺 青菜のごま和え ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・豚挽肉・牛乳	・中華めん・油・ごま油 ・食パン・片栗粉・砂糖 ・薄力粉・バター	・生姜・長ねぎ・人参・ピーマン・ほうれん草 ・もやし・みかん缶・もも缶	牛乳 メロンパントースト
28土	炊きこみチャーハン レーズンサラダ 青菜のスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・牛乳	・精白米・ごま油	・長ねぎ・にんにく・キャベツ・胡瓜・コーン ・レーズン・ほうれん草・人参・玉ねぎ	牛乳 ビスコ
30月	ごはん ふわふわ焼きがんと もやしの甘酢和え キャベツとしめじの味噌汁 オレンジ	野菜ハイハイ	・豆腐・ツナ缶・たまご ・脱脂粉乳・牛乳	・精白米・お好み焼き粉 ・ごま・砂糖・薄力粉・バター	・人参・ひじき・玉ねぎ・もやし・胡瓜 ・わかめ・キャベツ・しめじ・オレンジ ・パイナップル	牛乳 パイナップルケーキ

	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	475kcal	16.4g	10.6g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養量	475kcal	16.0g	13.7g	187mg	1.6mg	162μg	0.27mg	0.30mg	23mg	2.7g	1.5g
幼児基準栄養量	585kcal	19.0g	13.0g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.6g
今月の平均栄養量	589kcal	19.2g	16.6g	210mg	1.9mg	203μg	0.33mg	0.36mg	28mg	3.4g	1.8g

※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

# 食育だより

りとせ橋本こども園 【令和6年 9月号】

暑い暑い夏が終わり、暦の上では秋になりました。  
大人も子供も夏の疲れが出てくる頃です。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えて、  
まだまだ続く暑さを乗り切りましょう。

## 9月1日 防災の日

この夏は地震や集中豪雨が多発し、たくさんの被害が報告されています。  
災害はいつ身に降りかかるか予想できませんが、備えることは今からでもできます。  
「もしも」の時のために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。その食材での調理を経験し味にも慣れているので、災害時でも慌てる事なく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、いざ使用しようという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・パスタ・粉もの  
おかずになるもの： 缶詰（ツナ・コーン・さば・大豆など）  
おやつになるもの： フルーツ缶・小豆缶・ドライフルーツ・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・経口補水液・お茶・コーヒーなど

## 9月17日 十五夜(中秋の名月)

一般的に旧暦8月15日の夜に見える月を十五夜といい、毎年日付が変わるので、かならずしも満月ではないそうで、今年は17日が十五夜、18日が満月になるそうです。  
十五夜は別名「中秋の名月」と呼ばれ、秋の真ん中に出る月という意味があります。美しい月を眺めながら農作物の豊作を願い、収穫に感謝する十五夜ですが、今年は近くに土星が見えるようです。月が明るいので見えづらいかもしれませんが、土星も気に留めて眺めるのも良さそうです。

### 今月の行事食

#### 17日 お月見献立

さつま芋ごはん  
お月見つくね  
胡瓜のごま和え  
玉ねぎとキャベツの味噌汁  
ミックスフルーツ

おやつ  
お月見スイーツ  
パンプキン



### 世界のお米料理

#### 26日 インド「ビリヤニ」

インドやその周辺国で食べられている、スパイスとお肉の炊込みご飯ですが、肉はイスラム教の教えにのっとり、豚肉は使用せず、鶏、牛、マトンが使用されます。パエリア、松茸ご飯と並び、世界三大炊き込みご飯の1つと称されています。インドにおいて結婚式でお祝いの食事とされているだけでなく、屋台で日常的に食べることもでき、まさに国民食として幅広く愛されています。