

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
1 ・スープ じゃがいも ワカメ ・とりにくのピカタ とりにく たまご こむぎこ ・なっとうあえ はくさい もやし なっとう ・オレンジ ★パウムクーヘン	2 ・みそしる ・ミネラルふりかけ きゃべつ こまつな ・とうふのそぼろに とうふ ぶたひき たまねぎ ・サラスパサラダ さつまいも サラスパ ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	3 ・スープ はくさい もやし ・さかなのたつたあげ サバ かたくりこ トマト ・きんぴらごぼう もやし にんじん ごぼう ・りんご ★いちごジャムパン	4 ・どさんこじる ぶたにく だいこん もやし きゃべつ たまねぎ にんじん コーン みそ ・サケワカメごはん ・バナナ ★フライドポテト	5 ・スープ とうふ たまねぎ ・さかなのきのこソースがけ アカウオ えのきだけ ・パンパンジーサラダ とりささみ きゃべつ もやし ・オレンジ ★やさいも	6 ・たまごスープ たまご もやし にんじん こまつな ・スパゲッティミートソース ぶたひき たまねぎ ・ゼリー (0.1.2歳児煮込みうどん)
8 ・チキンカレー とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう ルウ ・はるさめサラダ もやし ちくわ コーン ・ヨーグルト ★せんべいまたはビスケット	9 ・みそしる ・ミネラルふりかけ ナス とうふ ・ぶたにくのカラフルいため ぶたにく たまねぎ ・ごまサラダ きゃべつ もやし にんじん ・バナナ ★だいがくいも	10 ・スープ じゃがいも たまねぎ ・さかなのムニエル サケ こむぎこ バター ・きりぼしだいこんに はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★おにぎり	11 ・りんごジャムパン ・ミネストローネ きゃべつ たまねぎ だいず ホールトマト ベーコン ・カリフラワーサラダ カリフラワー にんじん ・バナナ ★ぶどうゼリー	12 ・スープ はくさい もやし ・さかなのごまてりやき ホッケ ごま トマト ・にくじゃがふうに じゃがいも にんじん ・りんご ★パタースティック	13 ・やさいスープ ぶたにく きゃべつ にんじん しいたけ ・フレンチトースト バケット たまご バター ・バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)
15 	16 ・みそしる ・ミネラルふりかけ とうふ なめこ ・とりにくのてりやき とりにく トマト ・コールスローサラダ きゃべつ もやし にんじん ・バナナ ★さつまいもスティック	17 ・スープ はくさい こまつな ・さかなのパンこやき サケ パンこ こなチーズ ・だいこんとあつあげに だいこん にんじん ・なし ★フレンチトースト	18 ・にくだんごスープ ぶたひき はくさい もやし たまねぎ えのきだけ にんじん こまつな ・まぜごはん ・バナナ ★ヨーグルト	19 ・たまごスープ たまねぎ たまご ・さかなのおろしに アカウオ だいこん ・ひじきのいりに はくさい もやし にんじん ・りんご ★パンケーキ	20 ・ごもくうどん とりにく たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ あぶらあげ えのきだけ ・フルーツヨーグルト バナナ キウイフルーツ
22 ・さつまいもカレー ぶたにく さつまいも たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう ルウ ・ちゅうかあえ もやし ちくわ コーン ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	23 	24 ・みそしる ・ミネラルふりかけ だいこん しめじ ・ちぐさやき とりにく とうふ たまご ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー にんじん ・オレンジ ★フライドポテト	25 ・とんじる ぶたにく たまねぎ じゃがいも だいこん にんじん しいたけ いとこんにやく ・たきこみごはん ・バナナ ★ぎゅうにゅうケーキ	26 ・ワカメスープ ワカメ もやし えのきだけ ・ぎゅうどん(まつおぎゅう) ぎゅうにく たまねぎ ・マカロニサラダ じゃがいも にんじん ・なし ★おにぎり	27 
29 ・みそしる ・ミネラルふりかけ たまねぎ とうふ ・タンポローチキン とりにく ヨーグルト ・ツナサラダ きゃべつ もやし にんじん ・バナナ ★パンケーキ	30 ・スープ じゃがいも こまつな ・さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ・きりこんぶに はくさい もやし にんじん ・なし ★やさいも	 9/26(金)は、 「牛丼」です！ 「肉のまつお」様のご厚意により、松尾牛の無償提供をして頂く ことになりました。9/26(金)は『牛丼』が提供になります！ 事前の食材調査のご協力ありがとうございました。 給食では、なかなか手の出ない牛肉が提供できるので、 こどもたちの反応が楽しみです！ ありがとう ごさい ます♡			

9/1
防災の日

備えは万全ですか？
123本
ペットボトル
かんづめ
レトルト
かんづめ
乾物

《給食栄養目標》 昼食とおやつに分です。

★3歳未満児

- ・熱量470kcal - たん白質15～24g 脂質11～16g

★3歳以上児

- ・熱量420kcal - たん白質17～24g 脂質12～19g
- ・主食のご飯をおおむね110g(185kcal) 持参が目安となります。

★・・・午後のおやつです。
おやつと一緒に
牛乳または
ミルージュが
提供されます。



きゅうしょくだより

虫の声が聞こえ、少しずつ秋が近づいています。
残暑、台風、朝晩の冷え込みなど、気候の変化が大きい
時季です。どんなに元気そうに見えても、夏の暑さの疲れは、
体のどこかに残っているものです。早寝、早起きを心がけて、
朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。



おなかにやさしい『食物繊維』

秋に収穫される小豆などの豆類や、
ごぼうなどの根菜類、いも類、きのこ類
は食物繊維が豊富です。

◆便秘の予防、
腸を健康に！
食物繊維は
うんちの量を増やし、
腸を健康な状態に保って

◆血液のドロドロを
予防してくれる！
食物繊維がコレステロール
の吸収を防ぎ、体の外に排出

◆太りすぎを
予防する！
食物繊維がおなかをいっ
ぱいにし、食べ過ぎを
防ぎ、糖の吸収も

暑さで疲れた胃に、やさしい食べ物を！

冷たい食べ物をとりすぎたり、楽しいイベントでたくさん
遊んだ夏の終わりには、身体や胃腸が疲れています。
暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸を整えましょう。

○消化に良い
食材を使う！
野菜では、きゃべつ、白
菜、大根、かぶなど、脂質
の少ない鶏ささみ、白身魚、
サケ、豆腐などがおすすめ
です。

○胃腸に負担をかけない
調理法や食べ方
「茹でる・煮る・蒸す」などの
加熱調理で、薄めの味付け、油
の使用を抑える。
冷たいものではなく、温かい
ものを食べる！「生野菜より消化
も良く、たくさん
食べられます。」

日本の伝統『まごはやさいしい』

ま	こ	は	や	さ	し	い
						
まめ 豆	ごま (雑穀)	わかめ (海そう)	やさい 野菜	さかな 魚	しいたけ (きのこ)	いも類

「もじはなつら」
たんぱくたんぱく！

旬の食材 梨

梨は8割以上が水分なので、暑さがまだ残るこの季節の水分補
給にちょうど良いです。また冷房や冷たい食べ物による体の冷え
によって生じるむくみを改善するカリウム、虫歯予防効果のある
キシリトール、シャリシャリとした食感で腸を刺激し
便通作用のある石細胞と、多くの効果が期待できます。