

9月献立表・給食だより



9月に入ってもまだまだ夏の暑さが続いています。それでも、虫の声の変化や朝夕の涼しさに秋が近づいていることを感じるできるようになりました。

給食のメニューも夏から秋に移り変わり、秋の食材もちらほらと登場します。

夏の名残（旬の終わり）と秋のはしり（旬の始まり）を楽しみながら、

季節の移り変わりを感じてみるのもいいものですね。

松翠保育園
R6年9月1日発行



日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
2	月	胚芽米 鶏肉のさっぱり煮 レタス 小松菜と豆腐のすまし汁	スキムミルク マーラカオ オレンジ（未満児）	鶏肉・木綿豆腐・スキムミルク・鶏卵・コンデンスミルク	胚芽米・三温糖・小麦粉・黒砂糖・植物油	しょうが・にんにく・レタス・こまつな・にんじん・オレンジ
3	火	胚芽米 カレーシチュー コールスロー	豆乳 バナナ クラッカー	牛肉・スキムミルク・まぐろ油漬・調整豆乳	胚芽米・バター・カルル・マヨネーズ・クラッカー	しめじ・たまねぎ・エリンギ・えのきたけ・りんご・グリーンピース・トマト ピューレ・キャベツ・にんじん・コーン・バナナ
4	水	胚芽米 高野豆腐と野菜の含め煮 わかめスープ	ホワイトミルク なし せんべい	鶏肉・高野豆腐・わかめ・スキムミルク	胚芽米・植物油・三温糖・ごま油・せんべい	たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリーンピース・青ねぎ・なし
5	木	胚芽米 魚のみそ煮 けんちん汁	豆乳 フルーツヨーグルト	白身魚・鶏肉・木綿豆腐・調整豆乳・プレーンヨーグルト	胚芽米・三温糖・じゃがいも・植物油	しょうが・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ・みかん缶・黄桃缶・バナナ
6	金	さつまいもご飯 チキン南蛮 レタス すまし汁 なし	りんごジュース フルーツトライフル	鶏肉・鶏卵・かまぼこ・わかめ	胚芽米・さつまい芋・小麦粉・植物油・三温糖・マヨネーズ・カステラ・生クリーム	たまねぎ・パセリ・レタス・えのきたけ・にんじん・なし・りんごジュース・みかん缶・黄桃缶・キウイフルーツ・バナナ
7	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ かりんとう	鶏肉・ドリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・しいたけ・しめじ・にんにく・青ねぎ・バナナ

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
9	月	胚芽米 魚のカレーマリネ オクラのスープ	スキムミルク ほうれん草ケーキ バナナ（未満児）	白身魚・鶏肉・スキムミルク・鶏卵	胚芽米・小麦粉・植物油・三温糖・バター	トマト・きゅうり・たまねぎ・レモン・おくら・にんじん・ほうれん草・バナナ
10	火	胚芽米 厚揚げのきのこあん すまし汁 旬	豆乳 にんじんゼリー クッキー	厚揚げ・豚肉・かまぼこ・調整豆乳・粉寒天	胚芽米・植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・クッキー	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・しめじ・しいたけ・しょうが・にんにく・グリーンピース・こまつな・レモン
11	水	胚芽米 魚の照り焼き おくらのソテー 切干し大根のみそ汁	スキムミルク いもといりこの甘露煮 旬	白身魚・油揚げ・スキムミルク・煮干し	胚芽米・三温糖・植物油・さつま芋	しょうが・おくら・切干大根・なす・にんじん・青ねぎ
12	木	ロールパン なすのミートソース煮 じゃこサラダ	お茶 こぎつねごはん	牛肉・だいたいず・粉チーズ・しらす干し・油揚げ	ロールパン・パン粉・三温糖・植物油・ごま油・胚芽米・いり白ごま	なす・たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり
13	金	胚芽米 豚肉のつけ焼き 厚揚げとさつまいものみそ汁	アイスクリーム ビスケット	豚肉・厚揚げ・わかめ・スキムミルク・アイスクリーム	胚芽米・三温糖・植物油・片栗粉・さつま芋・ビスケット	しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・青ねぎ
14	土	チャンポン なし 旬	牛乳 ぶどうパン	豚肉・かまぼこ	中華めん・ごま油・ぶどうパン	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・しいたけ・青ねぎ・しょうが・なし

バランスのよい食事



主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

主食・主菜・副菜がそろった食事は、栄養バランスが整いやすいので、日頃から意識して、いろいろな味を楽しみながら食事をしましょう。

バランスは1日単位で考えましょう

1食だけで栄養バランスを整えるのは難しいもの。あまり神経質にならずに1日単位で全体のバランス（使用食材・調理方法・味付け等）を考えましょう。

外食・中食での選び方のポイント

外食の場合は、単品よりもセットメニューや定食を選ぶとバランスがよくなります。中食（惣菜などを買って食べる）の場合は、商品の表示を見ながら、使用食材・調理方法・味付けに重なりがないかを確認して選ぶとよいでしょう。

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
17	火	胚芽米 カレーシチュー コールスロー	スキムミルク みたらしポテト 	牛肉・スキムミルク ク・まぐろ油漬	胚芽米・バター・カレーゆ・マヨネーズ・さつま芋・片栗粉・植物油・三温糖	しめじ・たまねぎ・エリンギ・えのきたけ・りんご・グリーンピース・トマトピューレ・キャベツ・にんじん・コーン
18	水	胚芽米 高野豆腐と野菜の 含め煮 わかめスープ	ホワイミルク なし せんべい	鶏肉・高野豆腐・わかめ・スキムミルク	胚芽米・植物油・三温糖・ごま油・せんべい	たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリーンピース・青ねぎ・なし
19	木	胚芽米 魚のみそ煮 けんちん汁	豆乳 フルーツヨーグルト	白身魚・鶏肉・木綿豆腐・調整豆乳・プレーンヨーグルト	胚芽米・三温糖・じゃがいも・植物油	しょうが・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ・みかん缶・黄桃缶・バナナ
20	金	胚芽米 稲穂揚げ  レタス 春雨のみそ汁	スキムミルク シリアルスコーン	鶏肉・鶏卵・木綿豆腐・スキムミルク	胚芽米・植物油・片栗粉・はるさめ・コーンフレーク・ホットケーキミックス	にんじん・にら・レタス・とうがん・キャベツ・青ねぎ・バナナ・干しぶどう
21	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ かりんとう	鶏肉・ドリンク ヨーグルト	スパゲティ・植物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・しいたけ・しめじ・にんにく・青ねぎ・バナナ

いろいろな食べ物を食べることで けんこうな体が作られていることを知ろう

副菜

野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。体の調子を整えてくれます。

主菜

肉・魚・大豆製品・卵などを使った料理で、たんぱく質を多く含みます。筋肉や内臓、血液、皮膚など体の組織のもとになります。






主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含みます。体を動かし、頭を働かせるのに必要なエネルギー源です。動きの活発な幼児は、エネルギーをたくさん消費しますので、主食をしっかり取ることが基本です。

汁物

主菜・副菜でとりきれなかった食材（栄養素）を補うのに便利です。具材の工夫で主菜や副菜の代わりにもなります。ただし、汁物のとりすぎは、塩分のとりすぎにつながる可能性があるので注意しましょう。

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
24	火	胚芽米 厚揚げのきのこあん すまし汁 	豆乳 にんじんゼリー クッキー	厚揚げ・豚肉・ かまぼこ・調整 豆乳・粉寒天	胚芽米・植物油・ 三温糖・片栗粉・ ごま油・クッキー	たまねぎ・にんじん・え のきたけ・しめじ・しい たけ・しょうが・にんに く・グリーンピース・こま つな・レモン
25	水	胚芽米 魚の照り焼き おくらのソテー 切干し大根のみそ汁 	スキムミルク いもといりこの甘 露煮	白身魚・油揚 げ・スキムミル ク・煮干し	胚芽米・三温糖・ 植物油・さつま芋	しょうが・おくら・切干 大根・なす・にんじん・ 青ねぎ
26	木	ロールパン なすのミートソース煮 じゃこサラダ	お茶 こぎつねごはん	牛肉・だいた い・粉チーズ・し らす干し・油揚げ	ロールパン・パン 粉・三温糖・植物 油・ごま油・胚芽 米・いり白ごま	なす・たまねぎ・にんじ ん・トマト・ピーマン・ キャベツ・きゅうり
27	金	胚芽米 豚肉のつけ焼き 厚揚げとさつまいもの みそ汁	スキムミルク ほうれん草ケーキ バナナ（未満児）	豚肉・厚揚げ・ わかめ・スキム ミルク・鶏卵	胚芽米・三温糖・ 植物油・片栗粉・ さつま芋・パ ター・小麦粉	しょうが・たまねぎ・に んじん・ピーマン・青ね ぎ・ほうれん草・パナ ナター
28	土	チャンポン なし 	牛乳 ぶどうパン	豚肉・かまぼ こ	中華めん・ごま 油・ぶどうパン	たまねぎ・キャベツ・も やし・にんじん・しいた け・青ねぎ・しょうが・ なし
30	月	胚芽米 鶏肉のさっぱり煮 レタス 小松菜と豆腐のすまし 汁	スキムミルク マールカオ オレンジ（未満 児）	鶏肉・木綿豆 腐・スキムミル ク・鶏卵・コン デンスミルク	胚芽米・三温糖・ 小麦粉・黒砂糖・ 植物油	しょうが・にんにく・レ タス・こまつな・にんじ ん・オレンジ

食べ物と体の関係

カルシウム



骨の成長や機能の調整のために必要な栄養素

カルシウムは日本人全体をみても不足気味の栄養素です。積極的にとるようにしましょう。また、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKは、カルシウムの吸収を助けますので、一緒にとるとよいでしょう。

- ・カルシウムの豊富な食品
牛乳・乳製品、干しえび、豆腐、水菜など
- ・たんぱく質の豊富な食品
肉、魚、卵、豆類、乳製品など
- ・ビタミンDの豊富な食品
魚（鮭・赤身魚・青身魚）、乾燥きのこ類（干し椎茸・きくらげ）など
- ・ビタミンKの豊富な食品
緑黄色野菜（パセリ・モロヘイヤ）、納豆、干しのりなど



鉄分



血液を作ったり、脳を発達させたりするために必要な栄養素

動物性食品だけではなく、植物性食品にも鉄は含まれています。鉄の豊富な食品を意識してとるようにしましょう。

また、ビタミンCは鉄の吸収を助けますので、一緒にとるとよいでしょう。

- ・鉄の豊富な食品
レバー、あさり、牛もも肉、大豆製品、小松菜など
- ・ビタミンCの豊富な食品
ブロッコリー、ピーマン、オレンジ、いちご、さつまいも・じゃがいもなど



9月延長献立

日	曜	おやつ	夕食
2 30	月	牛乳 オレンジ	スパゲッティナポリタン 野菜スープ オレンジ
3 17	火	牛乳 お菓子	胚芽米 じゃがいものそぼろ煮 みそ汁
4 18	水	牛乳 お菓子	胚芽米 豚肉のきのこ炒め すまし汁
5 19	木	牛乳 バナナ	胚芽米 麻婆豆腐 わかめスープ
6 20	月	牛乳 お菓子	胚芽米 煮魚 みそ汁
9	火	牛乳 なし	胚芽米 肉じゃが 豆腐のみそ汁
10 24	水	牛乳 ぶどうパン	ロールパン なすのミートソース煮 コンソメスープ
11 25	木	牛乳 バナナ	胚芽米 厚揚げの煮付け みそ汁
12 26	金	牛乳 お菓子	胚芽米 鶏肉の照り焼き ゆでブロッコリー 野菜スープ
13 27	火	お茶 わかめおにぎり	わかめおにぎり 魚のマヨネーズ焼き コンソメスープ

お菓子は下記のいずれか1点
 せんべい 丸ぼうろ ビスケット クラッカー クッキー 源氏パイ
 ウエハース かりんとう