

9月 給食献立表

令和 8年

りとせ相模大野こども園

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
1 火	食パン 鶏肉のトマト煮 豆腐と野菜のサラダ 春雨スープ パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 菜飯おにぎり	・鶏もも・木綿豆腐 ・削り節・普通牛乳	・食パン・調合油・じゃがいも ・はるさめ・ごま油・いりごま ・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・にんじん・チンゲン菜 ・緑豆もやし・キャベツ・小松菜・バナナ
2 水	ご飯 根菜カレー じゃが芋のココロサラダ ほうれんそうのスープ 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 パナナケーキ	・鶏ひき肉・乳酸菌飲料 ・普通牛乳・豆乳	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・いりごま・ごま油 ・薄力粉	・たまねぎ・にんじん・ごぼう ・れんこん・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・ほうれんそう ・えのきたけ・しょうが・バナナ
3 木	ご飯 鯖の香味照り焼き ちくわときゅうりの胡麻和え 人参とたまねぎの味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 五目焼きそば	・さば・焼き竹輪・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・いりごま ・中華めん	・きゅうり・りよくとうもろやし ・にんじん・たまねぎ・みかん缶詰 ・キャベツ・だいずもやし
4 金	ごまおご飯 ひじき入り玉子焼き 切干大根のサラダ キャベツとたまねぎの味噌汁 ゼリー	麦茶 クラッカー 牛乳 ココア蒸しパン	・鶏卵・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・いりごま ・ごま油 ・上白糖 ・調合油	・にんじん・乾しいたけ・乾ひじき ・切干しだいこん・きゅうり ・にんじん・りよくとうもろやし ・キャベツ・たまねぎ
5 土	豆乳味噌うどん かぼちゃのサラダ パナナ	麦茶 野菜おせんべい 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・鶏もも肉・豆乳 ・淡色辛みそ	・ゆでうどん・いりごま ・ごま油・マヨドレ・上白糖	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし・くりかぼちゃ ・きゅうり・バナナ
7 月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き きやべつとツナのサラダ あさつきと豆腐の味噌汁 パインアップル	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 しらすトースト	・若鶏もも ・かつお油漬缶詰 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳・パルメザンチーズ	・精白米・上白糖・ごま油 ・いりごま ・食パン	・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・コーン缶詰粒・こねぎ ・パインアップル缶詰・焼きのり
8 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き きやべつとチーズのサラダ 大根と小松菜の味噌汁 梨	麦茶 ビスケット 牛乳 コーンフ레이크クッキー	・豚肉 ・淡色辛みそ・プロセスチーズ ・豆乳・普通牛乳	・精白米・調合油・ピーファン ・上白糖・ごま油 ・薄力粉・コーンフ레이크	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・きゅうり・ひじき・きやべつ ・だいこん・こまつな・なし
9 水	ねばねばうどん 厚揚げとナスの味噌炒め 小松菜のすまし汁 パナナ	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 おかかおにぎり	・しらす干し・納豆 ・生揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・かつお節	・ごま油・うどん ・調合油・上白糖・片栗粉 ・精白米	・オクラ・カットわかめ・にんじん ・なす・たまねぎ・こまつな・バナナ ・焼きのり
10 木	ご飯 鯉の韓国風照り焼き ひじきの炒め煮 キャベツと人参の味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 さつまいも蒸しパン	・あじ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・いりごま・砂糖 ・ごま油・調合油・三温糖 ・さつまいも・薄力粉	・長ねぎ・こねぎ・にんにく ・乾ひじき・にんじん・さいいんげん ・キャベツ・にんじん・みかん缶詰
11 金	麦ご飯 和風ハンバーグ きんぴらごぼう わかめと油揚げの味噌汁 ゼリー	麦茶 クラッカー 牛乳 マカロニきなこ	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・押麦・調合油 ・上白糖・パン粉・いりごま ・マカロニ	・たまねぎ・エリンギ・ごぼう ・にんじん・乾わかめ
12 土	スタミナ鶏丼 豆腐のスープ オレンジ	麦茶 クラッカー 麦茶 りんごゼリー ソフトせんべい	・鶏もも肉 ・木綿豆腐	・精白米・調合油・上白糖	・たまねぎ・なす・にら・にんにく ・しょうが・エリンギ・青ねぎ ・オレンジ
14 月	ご飯 肉豆腐 ひじきのサラダ ほうれん草とたまねぎの味噌汁 パインアップル	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 レーズンクッキー	・豚肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・しらたき・上白糖 ・いりごま・薄力粉	・ごぼう・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん・にんじん・乾ひじき ・きゅうり・りよくとうもろやし・レーズン ・パインアップル缶詰・トマトケチャップ
15 火	ご飯 親子煮 小松菜のおひたし お麩と水菜の味噌汁 りんご	麦茶 ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー 星食べよ	・若鶏もも・鶏卵・削り節 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖・車ふ	・たまねぎ・こまつな・にんじん ・みずな・りんご・黄桃缶
16 水	ご飯 かれいの煮付け ブロッコリーのごま和え さつまいもと油揚げの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 いももち	・まがれい・油揚げ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・普通牛乳	・精白米・上白糖・いりごま ・さつまいも ・じゃがいも・片栗粉・調合油	・ブロッコリー ・人参
17 木	キャロットライス チキンカツ キャベツのコールスロー ほうれんそうのスープ オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 誕生日ケーキ	・鶏もも ・普通牛乳・豆乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・薄力粉 ・パン粉 ・上白糖・マヨドレ・いりごま ・ごま油	・にんじん・キャベツ・きゅうり ・コーン缶詰粒 ・ほうれんそう・えのきたけ ・しょうが・オレンジ・バナナ
18 金	ハヤシライス コーンとわかめのサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ みかん缶	麦茶 クラッカー 牛乳 きな粉すなっ麩	・豚肉 ・普通牛乳・きな粉	・精白米・調合油・マヨドレ ・いりごま・ごま油 ・上白糖 ・麩	・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム ・トマトピューレ・カットわかめ ・キャベツ・にんじん・コーン ・チンゲンサイ・えのきたけ・にんにく
19 土	和風スパゲティ カリフラワーと白菜のスープ バナナ	麦茶 野菜おせんべい 麦茶 ぶどうのゼリー ソフトせんべい	・ツナ ・普通牛乳	・スパゲティ ・調合油 ・じゃがいも・上白糖	・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・カリフラワー・はくさい・バナナ ・トマトピューレ
21 月	敬老の日				
22 火	国民の休日				
23 水	秋分の日				
24 木	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ほうれん草の胡麻和え じゃがいもとしめじの味噌汁 みかん缶	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 クラッカーサンド	・豚肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・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	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・ほうれんそう・にんじん ・りよくとうもろやし・ぶなしめじ ・みかん缶詰
25 金	ご飯 麻婆豆腐 ビーフンサラダ ほうれん草とたまねぎの味噌汁 バナナ	麦茶 クラッカー 牛乳 フライドポテト	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ビーフン ・ごま油・じゃがいも・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ ・長ねぎ・にら・きゅうり ・ほうれんそう・バナナ・あおのり
26 土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 じゃがいもとキャベツの味噌汁 オレンジ	麦茶 クラッカー 麦茶 りんごゼリー ソフトせんべい	・鶏肉 ・淡色辛みそ	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉・じゃがいも	・だいずもやし・ぶなしめじ ・にんじん・こねぎ・キャベツ ・オレンジ
28 月	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 キャベツと油揚げの味噌汁 ゼリー	麦茶 ビスケット 麦茶 フルーツヨーグルト	・鶏もも(皮なし) ・しらす干し・油揚げ ・淡色辛みそ・ヨーグルト	・精白米・調合油・上白糖	・長ねぎ・ブロッコリー・キャベツ ・みかん缶詰・バナナ ・パインアップル缶詰
29 火	ご飯 鮭の西京焼き 大根とツナの青じそサラダ えのきたけと青梗菜のすまし汁 パイン	麦茶 ビスケット 牛乳 りんごゼリー ソフトせんべい	・さけ・淡色辛みそ ・まぐろ水煮缶詰・削り節 ・普通牛乳	・精白米・上白糖・調合油	・だいこん・にんじん・しその葉 ・えのきたけ・チンゲンサイ・長ねぎ ・パインアップル缶詰
30 水	ロールパン チリコンカン ポテトサラダ たまねぎと南瓜のスープ 乳酸飲料	麦茶 クラッカー 牛乳 チーズおかかおにぎり	・ぶたひき肉・乳酸菌飲料 ・大豆水煮・プロセスチーズ ・魚肉ソーセージ・削り節	・ロールパン・上白糖・いりごま ・じゃがいも・マヨドレ ・精白米	・にんにく・たまねぎ・にんじん ・さいいんげん・ホールトマト・かぼちゃ ・トマトケチャップ・きゅうり

	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
基準栄養量	518Kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
9月の平均栄養量	502kcal	20.8g	15.1g	196mg	2.1mg	171μg	0.37mg	0.36mg	26mg	4.7g	1.7g

※ 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



8月の暑さで食欲がなくなり、食生活がみだれていませんか？

9月に入ってもまだまだ暑さは続きそうです…

元気な体は食生活から！熱中症には要注意です。

これからの季節は食中毒にも注意が必要です。

今月は食中毒について紹介します！



食中毒を防ぐには…？食中毒予防三原則！

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

早く食べる

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

調理器具

食品や手、調理器具を
しっかり洗いましょう。

加熱



つけない！ふやさない！やっつける！

9月10日は十五夜 ●

十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれていて。月見団子
やすすきを飾り、一年でもっともきれいな

お月様を見て楽しむ日です。

「十五夜」の頃は、お米の稲の収穫が始まる時期で
それを感謝す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！



9月のこんだて

17日 誕生日会メニュー

お昼にはみんな大好きなサクサクのチキン
カツ、おやつにはたっぷりのホイップク
リームとバナナがのったケーキでお祝い
です

25日 つき組リクエストメニュー

つき組で大人気の麻婆豆腐とビーフンサ
ラダ、おやつにはフライドポテトをリク
エストしてくれました！

