

9月 給食献立表

令和 8年

りとせ相模大野こども園in神奈中相模大野ビル

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 三色サラダ 大根のスープ パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 菜飯おにぎり	・鶏もも ・削り節・普通牛乳	・食パン・調合油・じゃがいも ・緑豆はるさめ・ごま油・いりごま ・ビスケット・精白米・砂糖	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホー尔特マト・にんじん・きゅうり ・キャベツ・大根・パナナ
2 水	ご飯 ドライカレー じゃが芋のコロコロサラダ 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 ゼリーポンチ	・ぶたひき肉・乳酸菌飲料 ・普通牛乳・鶏卵	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・いりごま・ごま油 ・しょうゆせんべい	・たまねぎ・にんじん・えのきだけ ・なす・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・ほうれんそう ・ぶどうゼリー素・青りんごゼリー素
3 木	ご飯 鯖の塩焼き 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(おやつ)	・さば・焼き竹輪・甘みそ ・普通牛乳・ぶたもも	・精白米・砂糖・ごま油 ・いりごま・ウエハース ・中華めん	・きゅうり・りょくとうもやし ・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	ごましおご飯 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 ・ロースハム・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・いりごま・三温糖 ・ごま油・ソーダクラッカー ・ホットケーキミックス ・調合油	・にんじん・乾しいたけ・乾ひじき ・切干しいたけ・きゅうり ・にんじん・りょくとうもやし ・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 あんぱんまんビスケット 牛乳 りんごのゼリー ソフトせんべい	・ぶたかた(赤肉)・豆乳 ・豆みそ・普通牛乳	・ゆでうどん・いりごま ・ごま油・マヨネーズ・砂糖 ・しょうゆせんべい	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし・冷凍くりかぼちゃ ・きゅうり・パナナ・りんごゼリー
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 バインアップル あさつきと豆腐の味噌汁	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 しらすトースト	・焼き若鶏もも ・かつお油漬缶詰 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳・パルメザンチーズ	・精白米・三温糖・ごま油 ・いりごま・サッポロポテト ・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 ・バインアップル缶詰・焼きのり
8 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き ビーフンサラダ 大根と小松菜の味噌汁 梨	麦茶 ビスケット 牛乳 コーンフレーククッキー	・ぶたロース(皮脂無) ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・ビーフン ・三温糖・ごま油・ビスケット ・薄力粉・マーガリン・コーンフレーク	・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 ・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・砂糖・うどん ・調合油・三温糖・片栗粉 ・しょうゆせんべい・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・パナナ ・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 ・ウエハース・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・さやいんげん ・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 ・三温糖・パン粉・いりごま ・ソーダクラッカー ・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	スタミナ丼 豆腐のスープ オレンジ	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 ヨーグルト ソフトせんべい	・ぶたかたロース(皮脂無) ・木綿豆腐・普通牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・なたね油・砂糖 ・しょうゆせんべい	・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 麻婆豆腐 春雨サラダ ワカメスープ バインアップル	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 レーズンクッキー	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖・片栗粉 ・緑豆はるさめ・ごま油・砂糖 ・いりごま・薄力粉・マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん・レーズン ・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
15 火	ご飯 親子煮 小松菜のおひたし お蕎麦と水菜の味噌汁 りんご	麦茶 ビスケット 牛乳 ももゼリー ソフトせんべい	・若鶏もも・鶏卵・削り節 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖・車ふ ・ビスケット ・しょうゆせんべい	・たまねぎ・こまつな・にんじん ・みずな・りんご・ももゼリー素
16 水	ご飯 かねいの煮付け 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・三温糖・いりごま ・さつまいも ・しょうゆせんべい ・じゃがいも・片栗粉・調合油	・ブロッコリー ・人参
17 木	ロールパン チキンカツ キャベツのコールスロー レタスとトマトのスープ ヨーグルト	麦茶 ウエハース 麦茶 誕生日ケーキ	・鶏もも(皮なし) ・普通牛乳・ゼラチン ・プレーンヨーグルト	・ロールパン・パン粉・調合油 ・マーガリン ・マヨネーズ・砂糖・ビスケット ・ウエハース・薄力粉・マーガリン	・たまねぎ ・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰粒 ・にんじん・レタス・トマト・なし ・ブルーベリー・レモン果汁
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 きな粉すなっ駄	・ぶたかたロース(赤肉) ・普通牛乳・きな粉	・精白米・調合油・マヨネーズ ・いりごま・ごま油 ・ソーダクラッカー・三温糖 ・駄	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・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・えのきだけ
19 土	和風スパゲティ カリフラワーと白菜のスープ パナナ	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 りんごのゼリー ソフトせんべい	・ぶたもも(赤肉) ・普通牛乳	・マカロニ・スパゲティ ・有塩マーガリン・調合油 ・じゃがいも・砂糖 ・しょうゆせんべい	・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・カリフラワー・はくさい・パナナ ・りんごゼリー
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	・ぶたもも(赤肉) ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・じゃがいも・三温糖 ・片栗粉・調合油・いりごま ・しょうゆせんべい ・ソーダクラッカー	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・ほうれん草・にんじん ・りょくとうもやし・ぶなしめじ ・みかん缶詰
25 金	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 バインアップル	麦茶 クラッカー 牛乳 ピザ(餃子の皮)	・牛かた(赤肉)・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・CHEDDARチーズ	・精白米・しらたき・三温糖 ・いりごま・砂糖 ・ソーダクラッカー ・ぎょうざの皮	・ごぼう・たまねぎ・ほうれん草 ・にんじん・にんじん・乾ひじき ・きゅうり・りょくとうもやし ・バインアップル缶詰・トマトケチャップ
26 土	豚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 あんぱんまんビスケット 牛乳 ヨーグルト ソフトせんべい	・ぶたもも(皮脂無) ・白みそ・普通牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・ごま油・三温糖 ・片栗粉・じゃがいも ・しょうゆせんべい	・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 野菜おせんべい 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 ・白みそ・プレーンヨーグ	・精白米・調合油・砂糖	・長ねぎ・ブロッコリー・キャベツ ・みかん缶詰・パナナ ・バインアップル缶詰
29 火	ご飯 鮭の西京焼き 大根とツナの青しそサラダ えのきと青梗菜のすまし汁 バインアップル	麦茶 ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・さけ・甘みそ ・まぐろ水煮缶詰・削り節 ・普通牛乳	・精白米・三温糖・調合油 ・ビスケット ・しょうゆせんべい	・だいこん・にんじん・しその葉 ・えのきだけ・チンゲンサイ・長ねぎ ・バインアップル缶詰・ぶどうゼリー素
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 チーズおかかやきおにぎり	・ぶたひき肉・乳酸菌飲料 ・大豆水煮缶詰・プロセスチーズ ・魚肉ソーセージ・削り節	・ロールパン・砂糖・いりごま ・じゃがいも・マヨネーズ ・ソーダクラッカー・精白米	・にんにく・たまねぎ・にんじん ・さやいんげん・ホー尔特マト・かぼち ・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
本日の平均栄養量	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



やっと夏の終わりがみえてきました！7月、8月はナスやスイカなど、夏野菜を触ったり、とうもろこしの皮むきに挑戦したり、楽しく過ごすことができました♪まだ暑い日も多いですが、虫の声や澄んだ空に秋の気配を感じられてワクワクしますね。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの食材を食べて、夏の疲れを回復していきましょう。

災害食と備蓄

9月1日は「防災の日」です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみましょう。一般的に食品の備蓄は3日～1週間分とされています。ただし、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分を備蓄しておく目安です。また、日ごろ食べているものを多めに備え、ふだんの食事で消費しながら、食べた分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

水	1人当たり1日3ℓ（飲み水＋調理用）
主食	精米・乾麺・レトルトご飯・アルファ米など
主菜・副菜	缶詰・びん詰・フリーズドライ食品・レトルト食品・乾物など
熱源	カセットコンロ・カセットボンベ（1人6本/週）
好みの食品	お菓子・飲み物など
ミルク・離乳食	月齢によって変化する離乳食は、前の月齢のものをアレンジして使いながら、次の月齢のものを買い足す



9月のメニュー紹介

・9日（水）おにたくんのおにぎり
に出てくるおかかおにぎりを提供します♪



絵本もぜひ読んでみてください！

・17日（木）誕生日ケーキ

9月の誕生日ケーキはレアヨーグルトケーキを提供予定です。お楽しみに😊

・25日（金）ピザ（餃子の皮）

普段は食パンですが餃子の皮を使用したパリパリピザを提供予定です。

食べ物クイズ

梨の果肉は何%が水分で出来ているでしょうか？

- ① 70%
- ② 80%
- ③ 90%

答え ③90%

梨は水分が多く、残暑厳しい季節を乗り切るのに適した果物です。熱を下げてくれるのでスポーツ前にも最適でしょう。梨は1つ200～300gになるので乳幼児だと1/2～1/3量目安に摂取しましょう。