

9月 給食だより



菫根本幼稚園 R7.8.29

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
始業式	ハムピラフ 牛乳 ワンタンスープ ミニゼリー	他人丼 牛乳 すまし汁 枝豆	五目そうめん 牛乳 さつまいもの天ぷら	枝豆ごはん 牛乳 豚汁 すのもの
	白米 人参 玉葱 ハム コーン ピース バター コンソメ ワンタン 豚肉 チンゲン菜 中華スープ 醤油 ゼリー	白米 麦 豚肉 人参 玉葱 卵 ピース 椎茸 砂糖 醤油 みりん えのき みつば あげ かまぼこ かつお 白だし 枝豆	そうめん 人参 コーン トマト ささみ ほうれん草 かまぼこ 醤油 みりん かつお さつまいも 油 てんぷら粉	白米 麦 枝豆 塩 酒 人参 大根 ごぼう 豚肉 豆腐 葱 あげ こんにゃく 味噌 かつお キャベツ きゅうり わかめ 酢 砂糖 醤油 塩
	439kcal 0.5 g	560kcal 1.0 g	426kcal 1.8 g	476kcal 1.7 g
	チューペット	果汁アイス	—	ヤクルト ハッピーターン
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
ビビンバ 牛乳 春雨スープ ミニゼリー	ゆかりごはん 牛乳 冬瓜スープ 切干大根の カレーきんぴら	黒パン 牛乳 コンソメスープ 南瓜サンドフライ	パエリア風ごはん 牛乳 玉子スープ みかん缶	梅ごはん 牛乳 豆腐汁 いかのかりん揚げ
白米 酒 ごま油 豚肉 醤油 砂糖 生姜 にんにく もやし いんげん 人参 ぜんまい 春雨 白ごま ハム ほうれん草 椎茸 コーン 鶏がらスープ	白米 麦 ゆかり 冬瓜 人参 椎茸 ほうれん草 鶏肉 あげ かつお 醤油 白だし 切干大根 エリンギ ピーマン 油 砂糖 カレー粉 白ごま	パン 玉葱 人参 コーン ブロッコリー キャベツ ウインナー コンソメ パセリ 南瓜サンド 油	白米 あさり ツナ 玉葱 人参 パプリカ ピース 油 トマト カレー粉 コンソメ 塩 パセリ 葱 かまぼこ 卵 豆腐 えのき 椎茸 鶏がらスープ 醤油 酒 みかん缶	白米 麦 梅 豆腐 半平 玉葱 人参 みつば 醤油 白だし かつお いか 砂糖 みりん 油
455kcal 1.1 g	471kcal 1.0 g	438kcal 1.1 g	431kcal 0.7 g	443kcal 1.1 g
チューペット	ミニゼリー	果汁アイス	ミニゼリー	チューペット
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
敬老の日	ウインナーとコーンのピラフ レタススープ バナナ 牛乳	わかめごはん 牛乳 五目汁 小松菜とひじきの白和え	ジャージャー麺 牛乳 アメリカンドッグ	菜めし 牛乳 あんかけ豆腐 パイン
	白米 ウインナー 玉葱 コーン 人参 ピース バタ ー コンソメ レタス ベーコン トマト バナナ	白米 麦 わかめ 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 舞茸 こんにゃく かつお 白だし 醤油 小松菜 ひじき ツナ 白ごま 砂糖	うどん 鶏ミンチ 玉葱 人参 きゅうり 生姜 ごま油 砂糖 みりん 酒 味噌 アメリカンドッグ 油	白米 麦 菜めし 豆腐 鶏ミンチ 玉葱 人参 生姜 小松菜 いか 醤油 砂糖 片栗粉 パイン
	500kcal 0.6 g	472kcal 0.8 g	419kcal 1.2 g	466kcal 1.2 g
	果汁アイス	ミニゼリー	—	チューペット
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
切干大根ごはん 牛乳 みそ汁 ボイルウインナー	秋分の日	バターコッペ 牛乳 中華スープ 鶏肉の中華いため	シーチキンごはん 牛乳 冷やしおでん りんご	夏野菜カレー 牛乳 ヨーグルトサラダ
白米 麦 切干大根 鶏肉 こんにゃく ごぼう 蓮根 人参 枝豆 醤油 中双 酒 みりん 大根 豆腐 あげ えのき 小松菜 かつお 味噌 ウインナー		パン 筍 コーン ベーコン 人参 椎茸 小松菜 玉葱 鶏がらスープ 醤油 酒 ごま油 ゴマ 鶏肉 塩 胡椒 片栗粉 葱 パプリカ 中華スープ 酢 砂糖	白米 麦 ツナ 醤油 砂糖 塩 大根 人参 こんにゃく はんぺん 竹輪 がんも なんと巻 みりん めんつゆ りんご	白米 麦 人参 玉葱 豚肉 茄子 ベーコン 南瓜 トマト ピーマン にんにく 生姜 ソース カレールウ 赤ワイン みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ 砂糖 ヨーグルト 生クリーム
503kcal 1.3 g		481kcal 1.3 g	460kcal 1.3 g	539kcal 1.2 g
ばかうけ		星たべよ	ミニゼリー	ヤクルト ソフト豆もち
29 (月)	30 (火)	(水)	(木)	(金)
鶏ごぼうめし 牛乳 田舎汁 ミニフィッシュ	しそひじきごはん 牛乳 にゅうめん 野菜の和えもの		月平均の栄養価 エネルギー：471kcal たんぱく質：19.1g カルシウム：294mg 食塩相当量：1.1g	☆天候や都合によって、 献立やおやつを急に変更 することがあります。 ご了承ください。
白米 鶏肉 ごぼう 人参 いんげん 醤油 中双 酒 みりん 大根 小松菜 豆腐 あげ さつまいも しめじ 味噌 かつお 煮干し 砂糖 白ごま	白米 麦 ひじき ゆかり 白ごま 豆腐 あげ 鶏肉 葱 そうめん 人参 椎茸 醤油 白だし かつお 酢 もやし ほうれん草 砂糖			
465kcal 1.3 g	479kcal 1.0 g			エネルギー 食塩相当量
ホームパイ	ぱりんこ			おやつ

残暑を乗りきる食事



暑い日には、ついアイスクリームや清涼飲料水に手が伸びてしまいがちですが、砂糖が多くふくまれる食品は胃液の分泌を抑え、食欲不振につながる可能性があります。間食や食事の前に多くとりすぎないように注意が必要です。暑さで食が進まない時は、調理時に食欲増進させるコツがあります。

- ①酸味をきかせる：酢の物、レモンのしぼり汁などを活用してみてください。
- ②出汁をきかせる：だしの素などの調味料ではなく、かつお節や煮干し、昆布などを使用し、スープやみそ汁を作ってみてください。
- ③香辛料や香味野菜を利用する：香辛料や香味野菜には、胃液の分泌を促し、食欲を増進させる働きがあります。こしょうやにんにく、カレー粉、しょうが、しその葉などを薬味として使用することもおすすめです。
- ④少し塩からくする：梅干し、漬物なども食欲が出ます。
- ⑤料理の温度を工夫する：ときにはあつあつのものや冷たいものなど、料理の温度変化をつけると食べやすくなります。

バランスのよい食事を心がけ、残暑を乗り切っていきましょう！



防災の日

9月1日は防災の日です。災害に備えた非常食の準備をしましょう。普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。すぐに食べられて日持ちする食材の例として、缶詰、乾麺、乾物、フリーズドライ食品、レトルト食品、飲料水、そのほかにも好きなおかしや飲み物、アレルギー対応食や離乳食などがあります。非常食は1人最低3日分必要とされています。できれば一週間分を備えておくと安心です。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常時は水がとても貴重なものとなります。未開封の期限切れの水なども捨てることなく生活用水に利用しましょう。また、カセットコンロや使い捨ての食器類、手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋なども一緒に用意しておくとう便利です。

